



# Sonnenweg



Gabriele Kurz

## „Sehr empfehlenswert!“

Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz ([www.biohotel-kurz.de](http://www.biohotel-kurz.de))





## Nussbrot

Rezeptentwicklung: Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz

### Zutaten für 2 Brote:

500 g fein gemahlene Dinkelvollkornmehl (alternativ Weizenvollkornmehl), 250 ml (1/4 l) lauwarme Milch, 1 Würfel frische Hefe (etwa 40 g), 1 Ei (Größe M), 1 TL Honig, 6 EL weiches Sonnenweg Bio-Butterschmalz, 2 große Zwiebeln, in Würfel geschnitten, 1 Bund Salbeiblätter, geschnitten, 100 g Walnüsse (optional auch geröstete Haselnüsse oder Mandeln), grob gehackt, Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer

**Vorbereitung:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und das Blech mit Backpapier auslegen.

### Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, zerbröckelter Hefe, Ei, Honig und 2 EL Sonnenweg Bio-Butterschmalz einen weichen Teig kneten und diesen an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen in 4 Esslöffel Sonnenweg Bio-Butterschmalz die Zwiebeln mit dem Salbei anschwitzen, die Nüsse dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück 1 cm dick ausrollen. Mit der Nussmasse (die gerne noch warm sein darf, dann geht der Teig besser auf) bestreuen und den Teig zu zwei Baguettes aufrollen. Die Baguettes auf das Blech legen und nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Anschließend wie angegeben backen.

**Tip:** Nussbrot passt wunderbar zu Wein, Käse und Salat.

Ober-/Unterhitze: 200 °C

Umluft: 180 °C

Gas: Stufe 3

Backzeit: ca. 15 Minuten

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten inklusive Backzeit



## Polenta und Aromagemüse

Rezeptentwicklung: Bio-Spitzenköchin Gabriele Kurz

### Zutaten für 4 – 6 Personen:

**Polenta:** 200 ml Milch, 200 ml Instant-Gemüsebrühe, 200 g Minuten-Polenta, Salz, 50 g Sonnenweg Bio-Butterschmalz, 50 g geriebener Parmesan

**Aromagemüse:** 4 – 6 Shiitakepilze, 200 g zarter Blattspinat, 8 – 12 Kirschtomaten, 4 – 6 Brokkoliröschen, 1 Zucchini, 2 Karotten, 12 Basilikumblätter, 6 Zweiglein Thymian, 2 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten, 2 kleine Chilischoten, in Scheiben geschnitten, Salz, 6 TL Sonnenweg Bio-Butterschmalz, 1/8 l Weißwein. Außerdem: 4 – 6 Alufolieblätter, ca. 40 x 40 cm

**Vorbereitung:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

### Zubereitung:

**Polenta:** Milch und Gemüsebrühe aufkochen. Die Polenta nach und nach einrühren und bei noch warmer, aber ausgeschalteter Herdplatte und geschlossenem Deckel 10 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Sonnenweg Bio-Butterschmalz und Parmesan abschmecken und warm stellen.

**Aromagemüse und Füllung:** Pilze, Gemüse und Kräuter waschen und schneiden, mit geschnittenem Knoblauch und Chili in einer Schüssel mischen. In jedes Alufolieblatt einen Schöpflöffel Polenta und vorbereitete Gemüse füllen. Mit wenig Salz bestreuen, eine Flocke Sonnenweg Bio-Butterschmalz sowie etwas Weißwein dazugeben und die Folie fest verschließen. Im Backofen ca. 15 – 20 Minuten garen.

Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3

Backzeit: ca. 15 – 20 Minuten

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten



# Sonnenweg



Die Basis für Sonnenweg Bio-Butterschmalz ist Milch, die ausschließlich aus ökologisch wirtschaftenden Erzeugerbetrieben stammt. Aus dieser Milch wird wiederum reine Butter hergestellt, der anschließend das Wasser schonend entzogen wird. Dieses Milchprodukt enthält keine Laktose, keine Konservierungsmittel, Farbstoffe oder Emulgatoren. Dafür aber die wertvollen Vitamine A, D und E. Es ist hoch erhitzbar, spritzt nicht und unterstreicht wunderbar den Eigengeschmack aller Gerichte – beim Braten, Backen, Kochen und Frittieren.



## SAUMWEBER

A.Saumweber GmbH, 81379 München,  
Tel.: (0 89) 74 21 61-0 Fax: (0 89) 74 21 61-13  
[www.august-saumweber.de](http://www.august-saumweber.de)