



3 PAULY

REZEPTE

VIELSEITIGE ZWERGHIRSE

Kochen und Backen mit Teff Mehl



INHALT

Über Teff Mehl.....	3
Hefeteig für süßes Gebäck	4
Brownies.....	5
Pfannkuchen	6
Waffeln.....	6
Brötchen.....	7
Herzhafte Teff-Tarte	8
Spätzle	9

TEFF MEHL

Teff ist ein Getreide aus der Familie der Gräser und stammt ursprünglich aus Äthiopien. Es ist eine schmackhafte Alternative zu den glutenfreien Getreidesorten Mais, Reis und Buchweizen. Produkte aus Teff Mehl haben einen außergewöhnlich guten Geschmack und bleiben lange saftig und weich.

Das Mehl ist sehr vielseitig und unkompliziert in der Anwendung. Außerdem kann Teff Mehl als alleinige Mehlquelle eingesetzt werden. Da kein Bindemittel enthalten ist, quillt Teig aus Teff Mehl kaum nach. Teff Mehl ist ein 100 %-iges Vollkornmehl mit hohem Ballaststoffgehalt. Deshalb ist es besonders wertvoll.



VEGAN





TEFF HEFETEIG FÜR SÜßES GEBÄCK

Zubereitungszeit:

100 Minuten (inkl. Gehenlassen und Backen)

Zutaten

200 g 3 PAULY Helle
Mehlmischung
50 g 3 PAULY Teff Mehl
60 g Zucker
1 Msp. Salz
5 g Trockenhefe
1 Päckchen Vanillezucker
1 Msp. Zitronenschalen-
Aroma
40 g Butter
150 ml Milch
1 mittelgroßes Ei
50 g 3 PAULY Helle
Mehlmischung
½ TL Backpulver

Zubereitung

1. Die Mehle, Gewürze und Aromen und die Trockenhefe vermengen.
2. Die Butter zerlassen und mit der Milch aufgießen. Die lauwarme Flüssigkeit mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine zum Mehlgemisch kneten, zuletzt das Ei unterarbeiten.
3. Die Rührschüssel abdecken und den Teig 45 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig nach der Ruhezeit auf die Arbeitsfläche geben und vorsichtig mit den Händen weiterverarbeiten. Dabei nach und nach das mit dem Backpulver gemischte Mehl unterkneten.
5. Den Teig nun entweder direkt auf einem Bogen Backpapier ausrollen oder vorsichtig zu Hefekleingebäck formen.
6. Nach Belieben einen Hefe-Obstkuchen oder gefülltes Kleingebäck oder einfach nur geformte Hefeteilchen herstellen.
7. Den Backofen auf 175° C vorheizen und das Backblech nach einer kurzen Ruhezeit in den heißen Backofen geben. Die Backdauer richtet sich nach der Gebäck-Dicke, mindestens jedoch 30 Minuten.



TEFF BROWNIES

Zubereitungszeit:
70 Minuten (inkl. Backen)

Zubereitung

1. Butter und Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Eier, Zucker und Nüsse dazugeben und durchrühren.
3. Zum Schluss das mit dem Backpulver vermischte 3 PAULY Teff Mehl untermischen.
4. Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes tiefes Backblech geben.
5. Im Ofen bei ca. 150 C° ca. 50 – 60 Minuten backen.
6. Das Gebäck nach dem Backen sofort aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. In kleine Riegel schneiden und nach Belieben mit Schokolade, Nüssen oder Zuckerguss verzieren.

Zutaten

250 g Butter
250 g Zartbitterschokolade
5 Eier
250 g Zucker
100 g gemahlene Nüsse
½ Päckchen Backpulver
250 g 3 PAULY Teff Mehl

Dekoration:

Schokolade, Zuckerguss,
Nüsse nach Belieben



TEFF PFANNKUCHEN

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Zubereitung

1. 3 PAULY Teff Mehl, Stärke und Salz mischen. Das Ei und die Milch hinzufügen und gut verrühren.
2. Das Fett in der Pfanne erhitzen.
3. Eine Kelle voll Teig in die Pfanne geben und stocken lassen. Dann wenden und knusprig braun backen.

Zutaten

50 g 3 PAULY Teff Mehl
50 g Maisstärke oder Reisstärke
150 ml Milch
1 Ei
Prise Salz
Etwas Fett zum Ausbacken

TIPP:

Für mehr Süße Vanillezucker oder Honig hinzufügen. Zum Bestreuen Puderzucker verwenden.



TEFF WAFFELN

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
2. Das Waffeleisen aufheizen, leicht einfetten und den Teig löffelweise hinein geben.
3. Nach und nach die leckeren Teff Waffeln backen.
4. Fertige Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zutaten

150 g 3 PAULY Teff Mehl
100 g Margarine
75 g Zucker
3 Eier
½ gestrichenen TL Backpulver
75 ml Mineralwasser



TEFF BRÖTCHEN

Zubereitungszeit:

80 Minuten (inkl. Gehzeit und Backen)

Zubereitung

1. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und ca. 7 Minuten mit einem elektrischen Handrührgerät zu einer glatten und einheitlichen Masse verrühren.
3. Falls die Teigkonsistenz zu fest ist, können Sie noch ca. 50 – 75 ml Wasser hinzugeben.
4. In einer Schüssel zugedeckt 35 Minuten gehen lassen. Anschließend zu Brötchen formen.
5. Mit einem Messer einritzen und mit etwas 3 PAULY Teff Mehl bestäuben.
6. Bei 200 °C ca. 30 – 35 Minuten backen.

Zutaten

500 g 3 PAULY Teff Mehl
400 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Frischhefe
1 EL Salz
60 g Margarine

HERZHAFTTE TEFF-TARTE

Zubereitungszeit:

65 Minuten (inkl. Kaltstellen und Backen)

Zubereitung Mürbeteig

1. Zuerst die Backform (24 – 26 cm Ø) fetten.
2. 3 PAULY Ei-Ersatz mit 60 ml Wasser schaumig aufschlagen.
3. Alle festen Zutaten vermischen und mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen, festen Mürbeteig verkneten (bei Bedarf mit dem Knethaken eines Handrührgeräts bzw. einer Küchenmaschine).
4. Arbeitsfläche und den Teigballen leicht bemehlen und ausrollen. Den Teig in die Form legen (bricht der Teig dabei, ist das nicht schlimm, einfach die Teigstücke nacheinander in die Form legen und andrücken). Danach die Form für circa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Füllung

1. Für die Füllung das Gemüse putzen und in dünne, längliche Streifen/Scheiben schneiden und beiseite stellen.
2. 3 PAULY Ei-Ersatz mit 80 ml Wasser schaumig aufschlagen.
3. Alle anderen Zutaten für die Füllung zu einer Creme mischen.
4. Backofen vorheizen auf 160° C Ober-Unterhitze (150° C Umluft).
5. Die Creme in die Form zum Teig geben und die Gemüsestreifen dekorativ darauf verteilen, z. B. sternförmig. Rosmarin Kräcker mit den Händen zerkleinern, über der Tarte verteilen und den Käse darüber streuen.
6. Die Tarte in den Backofen stellen und circa eine Stunde backen bis sie oben goldbraun ist. Anschließend aus dem Ofen holen und 10 – 15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.
7. Die Tarte kann warm oder kalt gegessen werden und schmeckt besonders gut zu einem frischen Salat.

Zutaten Mürbeteig

160 g 3 PAULY
Helle Mehlmischung
80 g 3 PAULY Teff Mehl
15 g 3 PAULY Ei Ersatz
120 g Butter
2 Prisen Salz
1 TL (Weinstein)Backpulver
1 TL Flohsamenschalen
feinst gemahlen
60 ml Wasser
1 TL Apfelessig
1 – 2 EL kaltes Wasser

Zutaten Füllung

20 g 3 PAULY Ei-Ersatz (4 TL)
30 g 3 PAULY Rosmarin
Kräcker
300 g gelbe Paprika oder
anderes Gemüse (z. B.
Zucchini, Kürbis)
200 ml Sauerrahm (lf)
100 ml Milch (lf)
80 ml Wasser
125 g Schinkenwürfel
geräuchert
100 g Käse gerieben (lf)
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Paprika
1 TL getrockneter Rosmarin,
Oregano oder Thymian
50 g Käse gerieben (lf)



TEFF SPÄTZLE

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung

1. Zunächst Mehl, Stärke und Salz mischen.
2. Wasser und Eier mit dem Knethaken unter das Mehlgemisch arbeiten, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Sollte der Teig zu fest erscheinen, kann etwas Wasser dazu gegeben werden.
4. Die Spätzle durch den Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben, Spätzle in offenem Topf aufkochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, kurz ziehen lassen.
5. Spätzle mit Schaumlöffel herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.

Zutaten

400 g 3 PAULY Teff Mehl
100 g Speisestärke
2 TL Salz
300 ml Mineralwasser
4 Eier
Pfeffer, Muskat nach Geschmack





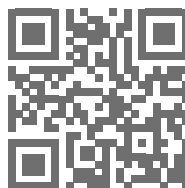
GENUSS AUF DEN ERSTEN BLICK.

Bei 3 PAULY Produkten erkennen Sie auf den ersten Blick, was Sie unbeschwert genießen können. Ob glutenfrei, laktosefrei, fructosearm oder ohne Hefe, mit unserem Punktesystem verlieren Sie nie die Orientierung – denn Genuss gehört zu jedem Tag.

Aus den 3 PAULY Produkten lassen sich viele köstliche, glutenfreie und allergenarme Rezepte herstellen. Zahlreiche Anregungen für leckere Vorspeisen, Hautgerichte und Desserts sowie Gebäcke und Snacks für Zwischendurch finden Sie unter:

www.3pauly.de/rezepte

Für mehr Informationen:



Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG

Rabenhorststraße 1 · 53572 Unkel

Telefon: +49(0)22 24/18 05-100 · Fax: +49(0)22 24/1805-70

e-mail: info@3pauly.de · www.3pauly.de

Bildnachweise:

© fredredhat – Fotolia.com, - © Brent Hofacker – Fotolia.com, © Family Business – Fotolia.com,
© creatifixus – Fotolia.com, © Tobias Arhelger – Fotolia.com, © Jérôme Rommé – Fotolia.com,
© sommersprossen – Fotolia.com