

Kulinarische Bestimmungsübung im Alten Lager zum 25- Jährigen
Jubiläum von Slowfood vom 8. August 2017

Rezepte mit Musmehl

Focaccia mit Rosmarin und Musmehl

400gr. Musmehl

200gr. Emmermehl

200gr .Dinkelmehl

20gr Hefe, Salz, Prise Zucker

350gr. Wasser

5 Esslöffel Olivenöl

frischer Rosmarin

Zubereitung: Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und mindestens 10 Std ruhen lassen. Vor dem verarbeiten glatt schlagen.

2-3cm dick auf ein gefettetes Backblech auslegen und mit frischem Rosmarin und Meersalz bestreuen. Bei 220 Grad ca. 15-20 min backen und zum Schluss noch mit Olivenöl beträufeln

Musmehlpolenta

250gr. Musmehl

1l Gemüsebrühe

100 gr Büffelkäse

Salz, Pfeffer, Muskat

Butterschmalz und frischer Dost

Zubereitung:

Musmehl in der Gemüsebrühe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, anschließend 10 min im Topf quellen lassen.

Mit dem geriebenem Alpkäse verfeinern und in eine Form 2cm tief streichen. Nach dem erkalten in Butterschmalz und frischem Dost von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten.

Musmehlflammeri

1/2l Milch

20gr. Honig und eine ½ Vanilleschote

60gr Musmehl

5 Blatt Gelatine

3 Eier und 40gr Zucker, Zitronenabrieb

125gr geschlagene Sahne

Zubereitung:

Milch, Honig, ausgekrazte Vanilleschote mit dem Musmehl aufkochen und 10 min ziehen lassen.

Die Eigelb mit dem Zucker zur Rose auf einem Wasserbad aufschlagen und die eingeweichte Gelatine dazugeben, anschließend die Musmehlmilch unterrühren und kaltschlagen.

Zum Schluß das steifgeschlagene Eiweiß, Zitronenabrieb und die Sahne unterheben. Vor dem Servieren 2 Std kaltstellen.

Schwarzer Brei 4.0 oder Äbler Frühstück

Musmehl-Dinkelmüsli

1 Tasse Musmehl

1 Tasse Dinkel-Habermus (Dinkelvollkornschrot)

7 Tassen Wasser

2 Äpfel in Würfel geschnitten

4 EL Honig

1 Msp. Zimt, 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen

1 EL feingeriebener Ingwer

100g Cashewkerne oder Walnüsse

50g Leinöl

150 gr. frische Waldbeeren (Heidel-, Brom- oder Johannisbeeren)

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Dinkel-Habermus und das Musmehl in Wasser einrühren (etwas Salz in das Wasser streuen) unter ständigem Rühren 5 Minuten zum Kochen bringen. Äpfel, Honig, Ingwer, Cashewkerne dazu tun und ausquellen lassen. Leinsamen und die Waldbeeren auf das fertig gekochte Mus streuen. Das Leinöl ganz zum Schluss unterrühren, würzen nach eigenem Geschmack.

Habermus, die Nahrung unserer Väter!

An Habermus gewöhnte Leute sind gesund wie Bulgaren, bei Humor wie der Geißbub, schlafen wie die Bären, aber sind nicht bärbeißig und stechig. Habermuskinder sind rotwangig, pausbäckig und schauen drein wie Gottes liebe Sonne im Heuet. Probier's acht Tag, dann bist du's gewöhnt und ziehst dein Habermus allen Kochgerichten vor.