

## Newsletter September 2019

### Hallo zusammen!

Ich bin ....äh.....ja wie heiß ich denn?

Habt ihr irgendwelche Namensvorschläge? Würd mich freuen !!! Dann schreibt sie mir !!!!



Ich, ein noch namenloses Exemplar eines Esels, werde euch in Zukunft die Geheimnisse meines Mühlenlebens näher bringen.

Ab sofort werde ich in monatlich erscheinenden Newslettern über interessante Neuigkeiten, leckere Rezepte und allerlei Wissenswertes aus meinem Leben und Alltag in der **Huber-Mühle** berichten.

Und da ich ein kleines Schleckermäulchen bin, beginne ich auch gleich einmal mit dem:

### **Rezept des Monats:**

der Herbst kommt langsam aber sicher zu uns ins Land .....die Weinlese hat begonnen, der erste Neue Wein ist erhältlich .... Was jetzt noch fehlt ist ein Flammkuchen. Hier gibt es die unterschiedlichsten Varianten. Ich möchte euch, neben dem Standard-Flammkuchen, auch ein paar „exotische“ Varianten vorstellen.

## Flammkuchen

### - **Grundrezept für den Teig (für 4 Pers):**

In einer Schüssel 1TL Salz in 350ml Wasser auflösen und anschließend mit 700g **Huber-Mühle-Flammkuchenteig** und 7 EL Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen (mit Backblech) auf 250°C Umluft vorheizen.

Teig in 8 Teile portionieren und den ersten Teig direkt auf einem Backpapier ganz dünn ausrollen. Teigboden mit gewünschtem Belag belegen.

Den Flammkuchen mit Backpapier auf das heiße Backblech heben und im Ofen 10-12min kross backen.

### - **Varianten für den Belag:**

#### **Badischer Flammkuchen (4 Pers.)**

##### Zutaten:

- 400 ml Creme fraîche oder Schmand
- 5 Zwiebeln
- 300 g Speck gewürfelt



Zwiebeln schälen, halbieren und zu Halbmonden schneiden. Speck in dünne Streifen schneiden.

Teigboden mit der Crème oder Schmand bestreichen, Speck und Zwiebeln darauf verteilen.

Den Flammkuchen mit Backpapier auf das heiße Backblech heben und im Ofen 10-12min kross backen.

#### **Flammkuchen mit Lauch und Lachs (4 Pers)**

##### Zutaten:

- 250 g Räucherlachs
- 1 Stange Lauch
- 400 ml Crème fraîche oder Schmand
- 1 EL Dill, frisch gehackt
- etwas Pfeffer
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft

Lachs und Lauch in dünne Streifen schneiden

Die Crème fraîche bzw. Schmand auf dem Teig verstreichen. Lachs und Lauch darauf verteilen und mit Dill bestreuen. Mit frischem Pfefferwürzen. Den Flammkuchen mit Backpapier auf das heiße Backblech heben und im Ofen 10-12min kross backen. Danach mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln.

## **Flammkuchen Apfel/Zimt (4 Pers.)**

### **Zutaten:**

- 400 ml Creme fraîche oder Schmand
- 4 Äpfel (in feine Scheiben geschnitten)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt

Creme fraîche bzw Schmand mit Zucker und Zimt gut mischen und auf dem Teig verstreichen. Die fein geschnittenen Äpfel darauf legen. Den Flammkuchen mit Backpapier auf das heiße Backblech heben und im Ofen 10-12min kross backen.

## **Flammkuchen vegetarisch (passend zur Jahreszeit mit Birne) (4 Pers.)**

### **Zutaten:**

- 3 Birnen
- 2 Zwiebeln
- 400 g Creme fraîche oder Schmand
- 400 g Gorgonzola oder Camembert
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz

Die Birnen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und den Speck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden oder diesen würfeln. Gorgonzola bzw. Camembert in dünne Scheiben schneiden.

Die Creme fraîche bzw. den Schmand mit Salz, Pfeffer und Paprika verrühren und abschmecken und auf dem Flammkuchenteig verteilen, mit den Zwiebeln, Speck, Birne und Gorgonzola (Camembert) belegen. Den Flammkuchen mit Backpapier auf das heiße Backblech heben und im Ofen 10-12min kross backen.

Wer mag, kann am Schluss noch frischen Basilikum drüber streuen.

Hab meine Leute überredet, euch was Gutes zu tun ..... und hier das Ergebnis:

**Hier spart ihr !!!!!**



Im gesamten **September 2019** erhaltet ihr **20% Rabatt** auf unser

Dinkelbauernbrot ([hier](#) erhältlich)

Sowie das Winzerkrustenbrot ([hier](#) bestellbar)



### Und hier noch was Wissenswertes: Was bedeutet die Zahl auf der Mehltüte ?

Es gibt nicht nur unterschiedliche Getreidearten, aus denen Mehl gewonnen wird, sondern auch die Zahl hinter dem Mehl-Namen verrät sehr viel über die Mehlsorte.

Es ist die sogenannte Type-Nummer: z.B. Weizenmehl **405** oder Dinkelmehl **630**. Was ist der Unterschied zu Vollkornmehl?

Die Type-Nummer gibt den Mineralstoffgehalt es Mehles an. Sie zeigt, wieviel Milligramm Mineralstoffe pro 100 g Mehl enthalten sind.

Mehl wird ja bekanntermaßen aus Getreidekörnern hergestellt. In einem Getreidekorn befindet sich innen der sogenannte Mehlkörper. Dieser ist von einer Schale umhüllt.

Werden Mehlkörper und Schalentteile bei der Vermahlung sehr strikt voneinander getrennt, dann entstehen helle Mehle, welche fast ausschließlich aus dem Innersten des Mehlkörpers bestehen.

Je mehr Schalenanteile im Mehl enthalten sind, desto dunkler, aber auch mineralstoffreicher, wird das Mehl, da in der Schale der Großteil der Mineral- und Ballaststoffe ist.

Der Mehl-Type zeigt nun an, wie hoch der Mineralstoffanteil des entsprechenden Mehles ist.

Durch Verbrennen des Mehls bei 900°C wird eine bestimmte Menge an Asche aus 100% Mineralien erzeugt. Diese Menge kann gewogen und der entsprechende Mehl-Type bestimmt werden.

Beispiel: Beim Verbrennen von 100 g Weißmehl bleiben ca. 405 mg Asche (bzw. Mineralien) zurück. Der Mineralstoffgehalt beträgt 0,405 Prozent. Deshalb wird dieses Mehl auch mit dem „Type 405“ bezeichnet.

Genauso verhält es sich auch bei den übrigen Mehltypen.

Vollkornmehl hat übrigens keine Typbezeichnung. Es wird aus dem ganzen Korn erzeugt und würde ungefähr dem Type 1700 entsprechen.

### **Zum Schluss noch die Bauernregel des Monats:**

Tritt Matthäus (21. September) stürmisch ein, wird's bis Ostern Winter sein.

So!

Dann hoffen wir mal, dass am 21. September absolute Windstille herrscht!

Ich hoffe, euch hat dieser Newsletter gefallen und würde mich freuen, wenn ihre regelmäßig reinschaut.

Ihr dürft auch gerne Anregungen geben, was euch interessiert ....

Ansonsten freu ich mich drauf, euch das nächste Mal mit meinem neuen Namen zu begrüßen

*Einen ganz lieben Gruß, euer  
(noch namenloser Esel)*