

# Newsletter März 2020

## Der Frühling kommt!!!

Der Winter nähert sich dem Ende und die ersten Blümelein sind in unseren Gärten zu entdecken .... SCHÖÖÖÖÖN, findet ihr nicht auch?



Der zweite Teil unseres **Huber Mühle Oster-Gewinnspiels** startet am 1. März. Die nächsten 8 Buchstaben verstecken sich in unserem Mühlenladen. Wenn ihr online mitmachen wollt, so schaut unter „Aktuelles“ auf unserer Homepage. Dort findet ihr die nächsten Hinweise ....

Für alle diejenigen, die erst jetzt davon erfahren .... Es gibt einen tollen Gewinn....



### Teilnahme-Tipps für Online-Mitspieler:

Auf unserer Homepage findet ihr unter „Aktuelles“ ein paar Rätsel zu lösen

z.B. hieß es im Februar: - **Welches Edelmetall hat die Ordnungszahl 79?**

- Wenn man das auf einer Suchseite im Internet eingibt erscheint die Lösung „Gold“.
- Dieses Wort muss nun in unserem Shop in der Suchzeile eingegeben werden und als einzige Lösung erscheint Goldhirse.
- Nun das Produkt (Goldhirse) anklicken und auf der Seite von Goldhirse findet ihr einen kleinen süßen Hasenkopf mit einem Buchstaben (... hätte gern meinen Kopf genommen, aber es heißt nun mal OsterHASE und nicht OsterESEL... ☺).
- Dieser Buchstabe wird nun in das entsprechende Feld eingegeben ... und mit den restlichen Lösungen von Februar, März und April erhaltet ihr den Lösungssatz. Diesen bis 30.04. einfach bei uns im Laden abgeben oder mir eine E-Mail mit dem Lösungssatz und eurer Adresse schicken: [hubi@hubermuehle.de](mailto:hubi@hubermuehle.de)
- Falls jemand nicht weiter kommt: kein Problem!!! Ihr dürft mich gern anschreiben und ich versuch mein Bestes, euch zu helfen.



Euer Hubi

...und hier geht's weiter mit dem Wissen über Vorteige! **Das heutige Thema ist Sauerteig**

### **Sauerteig ansetzen**

Ihr benötigt eine saubere Schüssel mit Deckel. In diese wird **100g Huber Mühle Roggenmehl Type 1150** und **100g lauwarmes Wasser (ca. 25 °C)** gegeben. Alles gut mit einem Löffel verrühren und die Schüssel abgedeckt an einen warmen Ort stellen. Die Temperatur sollte ca. 25°C betragen.

Nach 12 Stunden wird der Teig durchgerührt.

Nach 24 Stunden werden weitere **100g Mehl und 100g Wasser** zugegeben und wiederum gut durchrühren. Die Schüssel weiterhin bei gleichbleibender Raumtemperatur stehen lassen.

Von nun an bis zum 5. Tag nach dem ersten Ansatz das Ganze wiederholen. Also **jeweils 100g Mehl und 100g Wasser** zugeben und gut verrühren.

Nach dieser Zeit sollte der Sauerteig hellbraun sein und leicht säuerlich duften. Auf keinen Fall sollte sich Schimmel oder Ähnliches gebildet haben. Ansonsten müsste der Ansatz neu gemacht werden.



### **Anstellgut herstellen**

Anstellgut kann gemacht werden aus: - Sauerteig (s.o.) oder  
- bereits vorhandenem Anstellgut

Der Sauerteig bzw. das vorhandene Anstellgut werden im Kühlschrank gelagert. Deshalb muss es zuerst einmal auf Zimmertemperatur gebracht werden.

Nun wird wie folgt vorgegangen:

- in ein sauberes Glas (z.B. Marmeladeglas) werden **50g Huber Mühle Roggenmehl Type 1150** und **50g lauwarmes Wasser (ca. 25 °C)** gegeben.
- Mehl und Wasser klumpenfrei vermischen
- **vom bereits vorhandenen Sauerteig bzw. Anstellgut wird nun 1 TL** davon ins Glas gegeben und wiederum sehr gut verrühren.
- Der Deckel wird nur leicht auf das Glas geschraubt.
- Bei Raumtemperatur wird das Glas nun für 14-18 Stunden stehen gelassen.
- Nun ist da Anstellgut soweit, dass es für die nächsten 7 Tage im Kühlschrank gelagert werden kann, bevor es wieder, so wie hier beschrieben, aufgefrischt werden muss.

Das erste Sauerteig bzw. das restliche Anstellgut wird nun nicht mehr benötigt. Wenn man ihn nicht zum Backen benötigt, dann kann er auch getrocknet für etliche Wochen aufbewahrt und reaktiviert werden .... Wenn man z.B. einmal vergisst, ihn zu erneuern ☺

Das Trocknen ist ganz einfach:

- den restlichen Sauerteig bzw. vorhandenes Anstellgut sehr dünn auf ein Stück Backpapier streichen und 1-2 Tage trocknen lassen. Dies kann dann in Stücke gebrochen in einem luftdichten Glas an einem dunklen Ort aufbewahrt werden.
- Zum Reaktivieren nimmt man 100g getrockneten Sauerteig, gibt 100 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Huber Mühle Roggenmehl Type 1150 dazu. Gut vermischen und für 10-12 Stunden abgedeckt stehen lassen.... Und schon kann's wieder los gehn!

## Ihr wollt im März doch auch wieder was sparen, oder?



Folgende Produkte hab ich diesen Monat für euch auf die Rabatt-Liste gesetzt:

Original Lebkuchen- und Gewürzkuchen-Mehl gibt´s bei uns im Mühlenladen oder [hier](#) im webshop



(...und hierfür gibt es auch ein Frühlings-Rezept im Anschluss ....)



Außerdem gibt es das

Basen-aktiv-Müsli. Genau das Richtige für all diejenigen, die die Frühlingszeit zum Basenfasten nutzen!

Im Mühlenladen oder [hier](#) im webshop erhaltet ihr es

# Rezepte des Monats

## Erdbeer-Joghurt –Kuchen

...der Frühling kann kommen!

### Zutaten:

125g Huber Mühle Gewürzkuchen-Mehl  
125g Huber Mühle Weizenmehl T405  
120g Zucker  
5 Eier  
2 TL Backpulver  
  
500g Erdbeeren  
150g Schoko-Raspel Vollmilch oder Zartbitter  
500g Joghurt  
400g Sahne  
2 P. Sahnesteif  
2 P. Sofort-Gelatine  
200g Puderzucker  
3P. Vanillezucker



100g Kuvertüre Vollmilch oder Zartbitter zum übergießen

Zucker und Eier miteinander schaumig rühren. Huber Mühle Gewürzkuchen-Mehl, Huber Mühle Weizenmehl T405 und Backpulver zugeben und langsam einrühren. Den Teig in eine gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform oder Obstkuchenform geben und in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 160°C Umluft stellen ca. 30 min backen. (Stäbchenprobe machen). Danach den Biskuit aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Den Kuchen durchschneiden, so dass ein etwas dickerer Boden und ein dünnerer oberer Kuchenteil entsteht (ist mit Hilfe von festem Nähgarn sehr einfach).

Um den Boden einen Tortenrand legen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren klein schneiden. Die Sahne mit dem Sahnesteif cremig schlagen. Joghurt, Puderzucker, Vanillezucker und Schoko-Raspel langsam unterrühren. Sofort-Gelatine zugeben und einrühren. Erst danach die klein geschnittenen Erdbeeren zugeben und unterheben.

Die Hälfte der Creme auf den abgekühlten Kuchenboden geben, glatt streichen und den Tortenrand entfernen. Den oberen abgeschnittenen Kuchenteil in 12 Stücke teilen und auf den Kuchen legen. Mit der restlichen Creme rundum bestreichen. Kuvertüre schmelzen und den Kuchen damit übergießen....

## Überbackene Pilz-Maultaschen (Herrgotts-Bscheisserle)

(oder: eine leckere Art, in der Fastenzeit Fleisch zu essen)

Wisst ihr, wo der Name „Maultaschen“ herkommt und warum es auch Herrgotts-Bscheisserle heißt (also für diejenigen, die von der schwäbisch/allemanischen Sprache nicht so viel verstehen: es geht um die Möglichkeit, etwas zu machen, das der liebe Gott nicht sehen soll)

Es gibt, wie so oft, mehrere „Wahrheiten“ darüber: Die Bekannteste ereignete sich während des 30-jährigen Krieges (1618 – 1648). Damals war man mit der Einhaltung der Fastenzeit, in der es ganz bestimmte Essensregeln gab, sehr streng. So war es u.a. nicht erlaubt, während der Fastenzeit Fleisch zu essen. Es ergab sich jedoch, dass im Zisterzienser-Kloster Maulbronn ein, dort gehaltenes, Kalb starb. Um das Fleisch verwerten zu können wurde es fein gehackt, mit Kräutern gemischt und in Nudelteig-Taschen „versteckt“. So konnte es der Herrgott nicht sehen und durfte gegessen werden.

Und da es sich um das Kloster in MAULbronn handelt, hießen diese Nudeltaschen „MAUL-Taschen)

So! Hier nun aber das super-leckere Rezept:

### überbackene Pilz-Maultaschen

#### **Zutaten: für 4 Personen**

1 P Maultaschen „Wild“ von der **Badische Maultaschen-Manufaktur** (gibt´s hier bei uns im Mühlenladen)

#### **Für die Sauce:**

125g Speck gewürfelt  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
2 Dosen Champignons  
200 ml Sahne  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Huber Mühle Weizenmehl Type 405

#### **Zubereitung:**

Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, zugeben und in der Pfanne leicht anbräunen. Champignons abtropfen lassen. Mit der Butter und Huber Mühle Weizenmehl Type 405 eine Mehlschwitze machen und diese mit der Flüssigkeit der Champignons, der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und eindicken lassen. Champignons zugeben und untermischen.

Eine Auflaufform einfetten, die Maultaschen in die Auflaufform legen und die Sauce darüber geben. In den Backofen stellen und bei 180°C für 30 min überbacken.... Und dann noch n paar Preiselbeeren dazu – herrlich!



À propos „Wildmaultaschen“ .... Bei uns gibt's seit Neuestem noch mehr Wild:

Schaut mal:

Na? Sieht das nicht super-lecker aus?



**Für Sie gibt es jetzt bei uns:**

Wildspezialitäten vom Wildschwein, Reh  
und Hirsch  
der Firma

**Herzhaft Wild**

aus

**Freiamt**

in Form von Wildsalami, wie z.B.  
klassisch, mit Gin oder Chili verfeinert.

Außerdem Spezialitäten vom Wildschwein  
oder Reh wie z.B. Wildschweinleberwurst  
oder Wildschinken.

**!!! Jetzt schon vormerken !!!**

Am **Freitag, 13.03.2020** findet unsere **erste Brot- und Backwaren-Verkostung** statt.

Von **08.00 Uhr – 18.00 Uhr** habt ihr die Möglichkeit, Brot und Gebäck aus Huber Mühle Backmischungen und Mehlen zu probieren! Kommt einfach zu uns in den Mühlenladen, Ichenheimer Str. 2, 77749 Niederschopfheim.

**Es ist keine Anmeldung erforderlich und ist kostenlos!**

So n Verkostungstag gibt´s ab jetzt monatlich!!! Der nächste Termin ist dann Freitag, 03.04.2020 ebenfalls wieder von 08.00 – 18.00 Uhr

### **Bauernregel des Monats:**

Ist es klar am Josefstag (19. März) spart er uns viel Not und Plag