

Appenzeller's

Rezepte

Appenzeller's Raps – Ruchbrot

300 gr Urdinkel – Ruchmehl
150 gr Urdinkel – Halbweissmehl
50 gr Appenzeller's Rapsamen
2 EL Appenzeller's Rapsöl
2 TL Salz
3 dl Wasser
20 gr Hefe

Hefe in Wasser auflösen.
Alle Zutaten miteinander
vermischen.
1 Stunde um das doppelte
aufgehen lassen. Zu einem
runden Brot formen mit Wasser
bepinseln und wenige
Rapsamen darüber streuen.
Ofen auf 190°C vorheizen und
Brot 30-35 Min. Backen.

Knäckebrot mit Raps

2-3 Zweige Petersilie, Basilikum,
1 dl Sesamsamen
1 dl Appenzeller's Rapsamen
1 dl Sonnenblumenkerne
1 dl Leinsamenschrot
1 TL Salz
1 dl Maizena
1/2 dl Appenzeller's Rapsöl
2 dl kochendes Wasser

Alle trockenen Zutaten mischen,
Öl begeben, dann mit kochendem
Wasser alles gut mischen.
15 Min. stehen lassen.
Auf ein mit Backpapier belegtes
Blech geben und flach ausstreichen.
Mit wenig Salz bestreuen.
1 Std. Bei 150°C backen.
Auskühlen, in Stücke brechen.

Appenzeller's Rezepte

Zitronensalatsauce* mit Raps

1 Zitrone
1 dl Gemüsebouillon
100 gr Joghurt nature
1 1/2 dl Appenzeller's Rapsöl
1 TL Honig
1 Prise Currypulver
wenig Salz, Pfeffer

Zitronensaft auspressen.
Alle Zutaten zu einer cremigen
Sauce vermischen evt. nachwürzen.

Französischesalatsauce* mit Raps

1 Eigelb
2 EL Senf
1 dl Weissweinessig
1 dl Gemüsebouillon
1 1/2 dl Appenzeller's Rapsöl
1 TL Zucker
wenig Salz, Pfeffer

Alle Zutaten bis auf das Öl zu einer
pürieren.
Das Öl langsam zu einer sämigen
Sauce vermischen und würzen.

Italienischesalatsauce* mit Raps

2-3 Zweige Petersilie, Basilikum,
Dill und Kerbel
1 EL Senf
1 1/2 dl Balsamico
1/2 dl Gemüsebouillon
1 1/2 dl Appenzeller's Rapsöl
1 TL brauner Zucker
wenig Salz, Pfeffer

Die Kräuter grob vorhacken.
Alle Zutaten zu einer sämigen
Sauce pürieren und würzen.

Appenzeller's Rezepte

Apfelmuffins mit Haferflocken* und Raps

ergibt 12 Stück

400 gr säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Zimt
150 gr Magerquark
1/2 dl Appenzeller's Rapsöl
150 gr Mandelmus
1 Ei
160 gr Mehl
80 gr gemahlene geschälte Mandeln
50 gr Appenzeller's Rapssamen
1 1/2 TL Backpulver
je 50 gr Mandelblättchen, Haferflocken
80 gr flüssiger Honig

Backofen auf 180°C vorheizen.
Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Früchte in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft und Zimt mischen. Quark, Rapsöl, Mandelbus und Eier glatt rühren. Mehl, Mandeln, Backpulver mischen und unter die Quarkmasse rühren. Teig in die vorbereiteten Formen verteilen und Äpfel darauf geben. Mandelblättchen, Haferflocken und Honig gut mischen und auf die Muffins verteilen. Muffins im 180°C heissen Ofen in der Mitte 20-25 Min. Goldbraun backen.

* Rezept aus www.raps.ch