

# Baunzen – alias gerettete Gnocchi

Das sollten eigentlich Gnocchi werden, aber ich war etwas übermütig mit der Mehlmenge und meinte dass würde mit 200 g Mehl schon gehen so gut wie sich der Teig anfühlt, aber na ja: die erste Charge Gnocchi hat sich dann im Salzwasser in so eine Art Kartoffelschwamm verwandelt und war nicht wirklich essbar. Zum Glück ist mir ein Essen aus Kindertagen eingefallen nämlich Baunzen: gebratene Kartoffelteigstückchen, eigentlich dicker als Gnocchi ( weil Baunze ist was Kurzes, Dickes) aber wer weiss das schon hier ☐.

## Kartoffelteig für Baunzen ( 4 Portionen, 45 Minuten)

- 1.2 kg mehlige Kartoffeln
- 200 g Knöepflimehl (Semola, Hartweizendunst) (für Gnocchi doch 300 g!)
- 1 Ei
- Butterschmalz zum Braten
- Salz zum Bestreuen





Die Kartoffeln in der Schale kochen und heiss schälen. Noch warm durch die Kartoffelpresse drücken und mit dem Mehl bestauben. Das Ei darüber schlagen und mit einer Teigware oder Holzkelke vermischen und rasch zu einem Teig zusammenfügen. Nur am Schluss wenig mit der Hand Kneten, langes Kneten haben Kartoffelteige nicht gern.

Dann mit wenig Mehl 1 cm Rollen ( 2 cm wären besser für Baunzen!) formen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

in 2-3 Portionen in Bratbutter goldbraun braten und mit Apfelmuss oder Sauerkraut und Salat servieren. Das ist aber auch eine hübsche Beilage zu kurzgebratenem Fisch oder Fleisch.

Und die Kinder fanden es ein tolles Essen und ich auch.

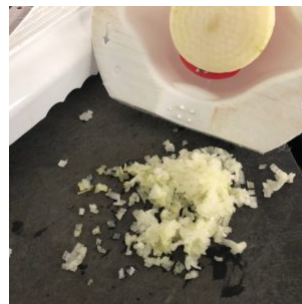
---

# Thonmousse

Das ist eines meiner Laster – denn Thunfisch und auch noch grad aus der Dose muss eigentlich nicht wirklich nicht sein – das ich nur als strategische Belohnung und Aufmunterung einsetze. Entweder das kreisrunde Kanapé vom Metzger im Shopville Zürich HB ( 3-4 cm hoch Mousse auf 1 cm Brot, seufz!!) oder auch mal für mich selbst gemacht daheim auf frischgetoastetem Zwirbelbrot.

**Mousse für 2 Portionen = 6 kleine Brötchen ( 15 Minuten)**

- 170 g rosa Thunfisch in Öl, abgetropft (MSC und mit Leine gefangen, wenigstens das)
- 30 g Mayonnaise
- 30 g Halbrahm oder Joghurt
- 10 g Kapern abgetropft, ca. 15 Stück
- 1/2-1 TL Kapernessig oder Zitronensaft
- 30 g Zwiebel = ca. 1/2 Zwiebel feinst! gehackt



Alles ausser den Zwiebeln recht kurz mit dem Stabmixer durchmischen. Nach mehreren Versuchen habe ich herausgefunden dass auch hier weniger mehr ist. Bei zu langem Zerkleinern wird die Masse trockener im Mund. Auch das Mischen mit Sulz und geschlagenem Rahm war nicht optimal, das wird zwar cremiger aber auch langweiliger im Geschmack.

Dann die wirklich sehr fein! gehackten Zwiebelchen unterühren und fertig! Abgedeckt hält sich das Mousse gut einen Tag im Kühlschrank, aber soweit kam es noch nie!!

---

## Frühstücksbrötchen

Das Rezept basiert auf Patriks Schraubenbrotrezept und ist entstanden weil ich zu spät mit dem Walliserbrot angefangen habe und das erst morgen Abend fertig wird. Was doch bisserl spät ist für Frühstück! Und warme Brötchen zum Frühstück sind einfach genial.

**Vorteig (5 Minuten Arbeit, 8-12 h Ruhezeit bei Raumtemperatur)**

- 75 g Sauerteig (Weizenmehl, TA200)
- 150 g Dinkelmehl weiss
- 100 g Weissmehl
- 250 g Wasser
- 1g Germ (Hefe)

Die Zutaten 2-3 Minuten mit dem Knethaken auf Stufe 1 verrühren und mit Mehl bestreuen. Danach 8h Stunde Ruhezeit -12 h wäre besser aber ich will ins Bett- kommt der Hauptteig dran. Und er sieht auch schon blasig genug aus.



### **Hauptteig ( 10 Minuten Arbeit, 8h im Kühlschrank)**

- 376 g Vorteig
- 100 g dunkles Roggenmehl
- 370 g Bauernmehl (Halbweissmehl mit 10% Roggen)
- 2.6 g Hefe
- 14 g Salz
- 320 g Wasser

Alles zusammen 5 Minuten auf Stufe 1, und 3 Minuten auf Stufe 2-3 kneten bis sich der Teig fast von der Schüssel löst. (Kenwood). Das gibt einen ziemlich klebrigen Teig. Den Teig mit einer Teigkarte in eine geölte Schüssel geben. Den Teig grosszügig bemehlen und mit einem sehr feuchten Tuch abdecken. Darüber noch einen Teller oder eine Folie legen und für 8 Stunden auf den Balkon oder in den Kühlschrank geben. Der Teig war ein wenig zuviel gegangen -Delle in der Mitte- aber 8 Stunden im Bett müssen sein.



Den Ofen habe ich vorprogrammiert auf 230°C aufheizen eine Stunde vor Aufstehen, mit Stahlplatte im unteren Drittel.

### **Brötchen backen ( 10 Minuten Arbeit, 35 Minuten backen)**

- Teig
- Semola (Chnöpflimehl, Hartweizendunst) zum Arbeiten

Den Steamer auf 100°C /100% Luftfeuchtigkeit aufheizen. Die Arbeitsfläche grosszügig mit Semola bestreuen und den Teig mit Hilfe der Teigkarte drauf kippen und ebenfalls bestreuen.

Aus einer Teighälfte mit der Metallteigkarte 8 Teilstücke abstechen und auf das mit Backpapier belegte Steamerblech legen. sie dürfen gern grösser und kleiner sein, quadratisch und dreieckig. Dann kann sich jeder seine Grösse und Form aussuchen.



In den Steamer schieben und dann im Backmodus einstellen auf

- 10 Minuten 210°C/ 30% Luftfeuchtigkeit
- 25 Minuten 190°C /30% Luftfeuchtigkeit

Während dem Hochheizen gehen die Brötchen noch super auf. die Kruste wird durch den starken Dampf am Anfang leicht glänzend und besonders zart knusprig.

Die andere Teighälfte zu einem Schraubenbrot verdrehen und in den vorgeheizten Backofen einschieben. Mit einem Wasserzerstäuber ordentlich Dampf machen.

- 10 Minuten mit Dampf auf 230°C
- Tür öffnen und Dampf ablassen
- 25 Minuten bei 210°C Backen.

Das gibt mittelporiges, sehr saftige und aromatische Brötchen. Schmeckt göttlich mit schmelzender Butter und wenig Salz! Und das Schraubenbrot bleibt bis am Montag morgen knusprig.

---

# Knusprige Hendlflügel vom

# Blech

Weil ich wieder mal hungrig einkaufen war hängen nun seit einem Monat 1 kg Hendlflügerl in meinem Gefrierschrank rum. Und weil ich heute sehr hungrig und etwas faul bin sind die Flügerl aus dem Gefrierschrank erlöst worden.

Nach dem Studium einer Rezepteseiten und Kochbücher hat sich die folgende Variante herauskristallisiert. Ziel war minimaler Aufwand und maximaler Erfolg.

## **Auftauen/Marinieren ( 10 Minuten Arbeit, 1-3 h Warten)**

- 1 kg Hendlflügerl = Pouletflügerl= Chicken Wings (ohne Spitzen!)
- 1 l Wasser
- 25 g Salz
- 5 g Backnatron

Im idealen Fall sind die Flügerl schon aufgetaut. Dann schneidet man die Spitzen ab (einfrieren für Fond oder Suppe) und schneidet den Rest am Gelenk durch. In die kalte Marinade aus Wasser, Salz und Natron geben und 3 h im Kühlschrank marinieren.

Im realen Fall fällt mir das um 16:00 zum Abendessen ein. Also gibt es eine heiße Marinade (50°C) in der die gefrorenen Flügerl auftauen und nach 2 Stunden (weil alle schon hungrig) von den Spitzen befreit (diese Flügerl hatten gar keine mehr) und zweigeteilt werden.

## **Würzen und Backen (5 Minuten Arbeit, 35 Minuten zuschauen)**

- 1 gehäufte Teelöffel Stärke (Mais oder Kartoffel, egal)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel [Pimentòn de la Vera Dulce](#) (oder einfach Paprikapulver mild)
- 1 Teelöffel [Ras al Hanout](#) (weil da und nie verwendet,



aber jede andere Grillmischung oder auch nur Oregano oder Rosmarin tut es auch)

- 1 Esslöffel Raps oder Sonnenblumenöl

Den Ofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen. Ausser Öl alles gut mischen, in einen 3 l Gefrier- oder sonstigen geeigneten Plastiksack geben. Die Flügel aus der Marinade nehmen, trockentupfen und zu der Würzmischung in den Sack geben. Den Sack gut schliessen oder zuhalten, fest schütteln und nach Bedarf noch den Sack kneten so dass die Mischung gut auf allen Flügel klebt. Das Öl dazugeben und nochmal schütteln und kneten.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech kippen, verteilen und ca. 35 Minuten backen.

Das Ergebnis war genial knusprig und würzig, mit minimalstem Aufwand. Aber irgendwann mach ich vielleicht doch noch die Buffalo Wings à la modernistische cuisine mit 3 h marinieren, 1 Stunde Sous-vide und fritieren. Aber die Chancen stehen besser das ich das gleiche noch mal koche ☐.



Dazu gab es den Rest Quinoa (wieso ich das gekauft hab weiss ich echt nicht mehr) der seit weiss wie lange im Schrank war als Salat mit Rübliwürfel. Für die Quinoahasser (Kind 1 und Kind 2, probiert haben sie!) gab es Brot und Kohlrabischnitz.