

Für Leib...

Frische, knusprige Friesenbrötchen

(für 10 Stück)

Zutaten:

400 Gramm Weizenmehl Type 550
100 Gramm Roggenmehl Type 1050
1 Teelöffel Salz
450 ml warmes Wasser
½ Würfel Hefe

Zubereitung:

Die Hefe im warmen Wasser auflösen.
Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben.
Alles miteinander verrühren und anschließend kurz verkneten.
Den Teig abdecken und für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Backofen mit einem Backblech bei 250 Grad vorheizen.
Kleine Brötchen vom Teig (nicht mehr kneten)
auf ein Backpapier mit Hilfe zweier Löffel setzen.
Auf das Backblech legen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Dazu schmeckt Kräuterrührei:

Dazu pro Person 2 Eier mit einem Esslöffel Mehl und einem Esslöffel Milch verschlagen. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl stocken lassen und mit gehackten Kräutern servieren. Tomatenschnitze eignen sich als Garnitur.

Außerdem schmecken die Frischen Friesen wunderbar mit Butter und Marmelade!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Wenn ich ein Bäcker wäre, dann gäb` es keine Not;
Dann bükte ich für alle Welt ein riesengroßes Brot.
Das Brot wär` wie die Sonne, so golden, so voll Duft.
Es kitzelte die Nase wie süße Frühlingsluft.
Und es ernährte viele, ob alt, ob jung, ob arm.
Von Indien bis Chile, auch manchen Vogelschwarm.
Das wär` ein großes Datum, das man im Kopf behält:
Der Tag – ohne – den Hunger. Der schönste Tag der Welt!

