

WE CARE



# Receptfüzet

gluténmentes ételekhez



## Mix B

Szögletes kenyér	7
Bagett	8
Burgonyás kenyér	9
Tarka zsemlek	10
Pizza	11
Édes joghurtos zsemle	12
Szilvás sütemény	13



Kenyérliszt-keverék

MIX B

## Mix C

Palacsinta	15
Sajtos galuska	16
Quiche	17
Omlós tészta	18
Linzertorta	19
Gnocchi	20



Finomliszt-keverék

MIX C

## Kenyérsütőgép

Édes kenyér	22
Parasztkenyér	23
Lepénykenyér olívaival	23

KENYÉRSÜTŐGÉP



## Tippek

A főzés örömet, a kenyér és a sütemény otthoni elkészítése pedig melegséget hoz otthonába. Ha friss, hamisítatlan és természetesen gluténmentes alapanyagokat használ, a siker mindig garantált: saját készítésű, egészséges ételek elfogadható áron szeretteink és nem utolsósorban önmagunk örömeire.

- Mielőtt munkához látna, figyelmesen olvassa végig a receptet, majd készítse elő és mérje ki a hozzávalókat.
- A friss hozzávalókat, mint pl. a tejet, tojást, vaját és margarint, joghurtot stb., a sütés előtt legalább fél órával vegye ki a hűtőből, hogy szobahőmérsékletűek legyenek. Ezzel szemben az omlós tészta vagy a francia sós torta elkészítéséhez hűtött alapanyagokat használjon.
- Ha a receptben másként nem szerepel, melegítse elő a sütőt a szükséges hőmérsékletre.
- Kenyrsütésnél a gőzképződés érdekében célszerű egy, kevés vízzel töltött tűzálló edényt a sütőbe tenni.

- A Schär szárazélesztő olyan aktív élesztő, amely közvetlenül a lisztbe keverhető. A friss élesztőt viszont keverje el egy teáskanálnyi cukorral egy fél pohár langyos vízben, és csak azután adja a liszthez.
- Ha tésztadagasztó géppel vagy kézi robotgéppel dolgozik, nagyban megkönnyíti munkáját. Ilyen konyhai gépek nélkül viszont sok energiára és türelemre lesz szüksége ahhoz, hogy a tésztát sima, egynemű masszává dolgozza.
- A kenyér- vagy kelt tésztát ajánlatos kelesztés közben egy ruhával letakarni, és így megvédeni azt a huzattól és a tészta felszínének kiszáradásától. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy a tészta nem emelkedik meg.
- Annak ellenőrzésére, hogy a sütemény megsült-e már, csak a sütési idő vége felé nyissa ki a sütőt, majd szűrjön a tésztába egy tűt. Ha a tészta jól átsült, nem ragad a tűre.

Sok sikert, és mindenekelőtt jó étvágyat kívánunk!

Kérdéseit írja meg az [info@schaer.com](mailto:info@schaer.com) e-mail címre



## Tulajdonságok Mix B

Ezzel a keverékkel tényleg gyerekjáték a kenyérsütés! Az előre összeállított keverékkel finomabbnál finomabb kenyérfélék süthetők, de a zsemle, lepény, pizza, sőt, még kifli és sok más kelt tészta is könnyen elkészíthető. Egyszerűen csak adja hozzá a friss alapanyagokat, és a siker garantált!

## Szögletes kenyér

### Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
10 g szárazélesztő vagy 15 g friss élesztő,  
10 dkg margarin (vagy 30 ml olaj),  
3 tojás,  
3 dl langyos víz,  
1 csipet só

### Elkészítés

Öntse a lisztet és az élesztőt egy tálba, majd jól keverje össze. Keverje hozzá a többi alapanyagot is, majd az egészet gondosan dolgozza össze, míg egy egynemű masszát nem kap. Tegye a tésztát kizsírított, kilisztezett szögletes sütőformába, majd simítsa el. Meleg helyen hagyja kelni addig, mígnem a térfogata körülbelül megduplázódott. Előmelegített sütőben 200°C-on kb. 50 percig süssse.



# Bagett

## Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő,  
3,5 dl víz,  
1 teáskanál só

## Elkészítés

Dolgozza össze az összes hozzávalót, míg egy rugalmas, tömör tésztamasszát kap. Takarja le egy ruhával és hagyja kelni kb. 15 percig. Zsíros vagy lisztes kézzel ossza el a tésztát három egyforma részre, majd formálja őket hosszúkás rúd alakúvá. Tegye a tészta-rudakat sütőpapírral lefedett sütőlapra, majd újra letakarva kelessze őket kétszeresükre. Végezetül vágja be ferdén a rudak felületét egy kés segítségével háromszor, majd süsse előmelegített sütőben 200°C-on kb. 30 percig.



# Burgonyás kenyér

## Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
25 dkg főtt és összenyomott burgonya,  
5 dkg margarin,  
1 tojás,  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő,  
3 dl víz,  
1 teáskanál só

## Elkészítés

Gyúrja össze egy tálban az összes hozzávalót, míg egy egynemű, tömör tésztamasszát kap. Tegye egy szögletes formájú, kizsírozott és kilisztezett sütőformába, takarja le egy ruhával, és várjon, míg a tészta körülbelül a kétszeresére kel. Előmelegített sütőben süsse 220°C-on kb. 10 percig, majd csökkentse a hőfokot 200°C-ra, és hagyja sülni további 30 percig.



## Tarka zsemlelék

### Hozzávalók

25 dkg Mix B,  
5 g szárazélesztő vagy 10 g friss élesztő,  
3 evőkanál olaj,  
2 dl langyos víz,  
egy kevés tej a tészta megkenéséhez,  
mák, amit majd a zsemlelék tetejére szór  
(ízlés szerint használhat szezámm-, len- vagy napraforgómagot is)

### Elkészítés

Keverje össze a lisztet az élesztővel, adja hozzá az olajat és a vizet, majd az egészet jól dolgozza össze, hogy egynemű tésztamasszát kapjon. Nedves kézzel formáljon zsemleléket, kicsit nyomja őket össze, majd kenje meg a felületüket egy kevés tejjel és szórja meg mákkal vagy lenmaggal stb. Meleg helyen hagyja kelni addig, míg a térfogata körülbelül megduplázódott. Előmelegített sütőben süssse 180°C-on kb. 20 percig.



## Pizza

### Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő,  
4 dkg margarin,  
5 dl víz,  
1 teáskanál só,  
A rátéthez:  
75 dkg hámozott paradicsom,  
1 teáskanál oregánó,  
30 dkg kockára vágott mozzarella,  
ízlés szerint só,  
3 evőkanál olívaolaj

### Elkészítés

A pizzalap elkészítéséhez gyúrja össze az összes hozzávalót, míg egy egynemű, tömör tésztamasszát kap. Takarja le egy ruhával és hagyja kelni kb. 30 percig, majd egy olajozott sütőlapon nyújtsa ki, rakja meg a paradicsommal, mozzarellával, ízesítse oregánóval, sóval és olajjal. Előmelegített sütőben süssse 180°C-on kb. 40 percig.



## Édes joghurtos zsemle

### Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
5 dkg margarin,  
3,5 dl joghurt,  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő,  
1 csipet só,  
4 dkg nádcukor,  
A tetejére ízlés szerint:  
1 tojás sárgája,  
mandula és mazsola

### Elkészítés

Az olvasztott margarint alaposan keverje el egy tálban a joghurttal és az élesztővel. Keverje hozzá a többi alapanyagot is (kivéve azokat, amik majd az ízesítéshez kellenek a zsemlek tetejére), majd az egészet gondosan dolgozza össze, hogy egynemű masszát kapjon. Takarja le a tésztát egy ruhával és hagyja kelni kb. 30 percre. Nedves vagy lisztes kézzel formáljon tésztaszerű zsemleket, majd helyezze őket a sütőpapírral lefedett sütőlapra. Takarja le újra, és 20 percre hagyja kelni. A zsemlek felületét ízlés szerint megkenheti a felvert tojássárgájával, és szórhat rá mandulát vagy mazsolát. Előmelegített sütőben süsse 200°C-on kb. 20 percre.



## Szilvás sütemény

### Hozzávalók

50 dkg Mix B,  
30 g friss élesztő,  
2,5 dl tej,  
8 dkg cukor,  
fél evőkanál fahéj,  
10 dkg margarin,  
1,5 kg érett szilva vagy sárgabarack,  
2 evőkanál cukor,  
1 tojás

### Elkészítés

Tegye a lisztet egy tálba, alakítson ki a közepén egy kis mélyedést, amiben a feldarabolt élesztőt a tejjel és egy kevés liszttel elkeveri. Az élesztős keveréket meleg helyen, lefedve 15 percre kelessze. Eközben mossa meg, magozza ki, majd felezze meg a szilvákat. Ehhez középen vágja be a szilvaszemeket, így könnyen szétnyithatók. A keveréket dolgozza össze a cukorral, margarinnal és a tojással, majd gyúrja egészen addig, hogy már könnyen leváljon a tálról. Kelessze újabb 30 percre, majd tegye a tésztát kizsírított sütőlapra, helyezze rá a szilvát, és szórja meg 2 evőkanál cukorral. Előmelegített sütőben süsse 180°C - on kb. 35 percre.





## Tulajdonságok Mix C

Ez az egyszerű lisztkeverék sokoldalúan felhasználható. Egyaránt kiválóan alkalmas saját készítésű száraztészta és galuska elkészítéséhez, mártások, krémek és pudingok sűrítéséhez, valamint hús, hal és zöldségek panírozásához. A Mix C-vel további finomságokat, omlós süteményt és piskótát is varázsolhat az asztalra: engedje szabadjára fantáziáját.

## Palacsinta

### Hozzávalók

11 dkg Mix C,  
2 tojás,  
2 evőkanál olvasztott vaj,  
2,5 dl tej,  
1 csipet só,  
1 evőkanál olaj,  
6 szelet sonka,  
6 szelet sajt

### Elkészítés

Az olvasztott vajat és a tojásokat keverje el a liszttel és a sóval. Lassan adagolja hozzá a tejet, közben habverővel keverje a masszát csomómentesre. Egy serpenyőben forrósítson olajat, öntsön bele 3-4 evőkanállal a folyékony tésztából, és hagyja szétterülni. Csökkentse a hőfokot, majd süsse tovább addig, míg a tészta meg nem szilárdul. Sütés közben fordítsa meg a palacsintát, hogy mindkét oldala megsüljön. Tálaláshoz tegyen a palacsintára egy-egy szelet sonkát és sajtot, majd tekerje fel.





## Sajtos galuska

### Hozzávalók

35 dkg Mix C,  
4-4,5 dl tej,  
3 tojás,  
1 csapott teáskanál só,  
30 dkg reszelt sajt,  
egy fél vöröshagyma,  
diónyi vaj,  
tetszés szerint  
metéőhagyma a  
díszítéshez

### Elkészítés

Verje fel a tojásokat, apránként öntse hozzá a tejet, majd keverje bele a lisztet és a sőt, végül az egészet jól dolgozza össze. Az így kapott tésztát hagyja állni 10 percig. Forraljon egy fazékban sós vizet, majd galuskaszaggató segítségével szaggassa a tésztát a forrásban lévő vízbe. Ha a galuskák felemelkednek a víz felszínére, szűrje le, és hagyja egy kicsit hűlni. Felváltva rétegelje a galuskát és a reszelt sajtot egy enyhén kiszírozott sütőformába, és tartsa addig a sütőben, amíg a sajt meg nem olvad. Eközben egy serpenyőben vajon pirítsa aranybarnára a vékony szeletekre vágott vöröshagymát. Tálaláshoz szórja meg a galuskát a hagymakarikákkal és egy kevés apróra vágott metéőhagymával.



## Quiche

(Francia sós torta)

### Hozzávalók

25 dkg Mix C,  
12,5 dkg hideg vaj,  
7,5 dl hideg víz,  
1 csipet só

### A töltelékhez:

20 dkg szalonna  
vagy főtt sonka,  
1 dl tej,  
1 dl folyékony tejszín,  
1 tojás,  
ízlés szerint só és bors

### Elkészítés

A lisztet és a sőt szítálja bele egy tálba, adja hozzá a kis darabokra vágott vaját, majd az egészet gyors mozdulatokkal dolgozza össze, míg a liszt és a vaj finom morzsás nem lesz. Hintse meg a tésztát egy kevés vízzel, majd kézzel jól gyúrja át. Adjon hozzá annyi vizet, hogy a tészta szép sima és tömör legyen. Formálja a tésztát cipóvá, takarja le egy ruhával, és pihentesse 20-30 percig2 hűvös helyen. Egy kevés vajon pirítson meg kockára vágott szalonnát vagy sonkát, majd hagyja kihűlni. Egy másik tálban keverje habosra a tejet, tejszínt, a tojást, a sőt és a borsot. Nyújtsa ki a tésztát, béleljen ki vele egy zsírozott, lisztezett sütőformát, és ujjával nyomkodjon neki magas peremet. A kockára vágott szalonnát vagy sonkát osz-sza el a tésztán, és öntse rá a tejjel habosra kevert tojást. Előmelegített sütőben süssse 180°C-on 30-40 percig.



## Omlós tészta

### Hozzávalók

25 dkg Mix C,  
12,5 dkg cukor,  
12,5 dkg hideg vaj,  
egy fél citrom reszelt héja,  
2 tojás,  
1 teáskanál sütőpor

### Elkészítés

Öntse a lisztet a gyúródeszkára, a közepébe formáljon egy kis mélyedést, majd tegye bele a cukrot, a tojásokat, a vajat, a reszelt citromhéjat és a sütőport. Gyors mozdulatokkal gyúrja össze a hozzávalókat, míg egy egynemű, szilárd állagú tésztamasszát kap. Pihentesse a tésztát hűvös helyen kb. 1 órán keresztül, és csak ezt követően dolgozzon vele tovább. Az omlós tészta kiválóan alkalmas rácsos süteményekhez, gyümölcstortákhoz és kekszекhez.



## Linzertorta

### Hozzávalók

40 dkg Mix C,  
30 dkg vaj,  
20 dkg cukor,  
3 tojás,  
25 dkg aprított mandula,  
1 zacskó sütőpor (10 g),  
1 zacskó vaníliacukor (10 g),  
1 teáskanál őrölt fahéj,  
1 késhegynyi zitróhéj,  
1 evőkanál rum, 1 csipet só,  
25 dkg áfonyalekvár,  
1 tojás a tészta megkenéséhez.

### Elkészítés

Keverje habosra a puha vajat a cukorral, sóval, a citrom héjával és a vaníliacukorral, egyenként adja hozzá a tojásokat, és az egészet jó alaposan verje fel. Végül keverje bele a többi hozzávalót is, majd egy fél órát hagyja állni. A tésztamassza 2/3 részét töltsé bele egy jól kivajazott sütőformába, és vastagon kenje meg lekvárral. A maradék tésztát töltsé habzsákba, és rácsos formában ossza el a lekvár tetején. Kenje meg a tetejét tojással, majd előmelegített sütőben süsse 160°C-on kb. 40 percig.



# Bramborové noky

## Hozzávalók

10 dkg Mix C,  
30 dkg lisztes burgonya,  
1 tojás,  
1 csipet só

## Elkészítés

Főzze meg a burgonyát, majd még forrón nyomja át a burgonyanyomón. Adja hozzá a lisztkeveréket (annak megfelelő mennyiséget, hogy mennyi nedvességet vesz fel a burgonya), a tojást és a sót, majd az egészet dolgozza össze egynemű masszává. A tésztát formálja rúd alakúvá, majd vágjon le belőle kb. 2 cm-es darabokat. A kis gombócokat lássa el a gnocchira jellemző barázdákkal egy villa vagy reszelő segítségével, majd főzze ki őket bőséges mennyiségű sós vízben. Csak kevés gombócot tegyen a vízbe egyszerre, hogy ne ragadjanak egymáshoz. Ha felemelkedtek a víz felszínére, szűrőkanál segítségével emelje ki a gnocchikat. Tálalja ízlés szerinti mártással.



Receptek: Schär

Ötletek: [friedl@raffeiner.bz.it](mailto:friedl@raffeiner.bz.it)



## Édes kenyér

### Hozzávalók

1,5 dl tej,  
2 evőkanál rum,  
5 dkg cukor,  
2,5 dkg margarin,  
1 tojás,  
25 dkg Mix B,  
10 g szárazélesztő vagy 15 g friss élesztő

### Alapprogram

### Barnítással

## Parasztkenyér

### Hozzávalók

4 dl víz,  
1 evőkanál ecet,  
50 dkg Mix B,  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő

### Alapprogram

### Barnítással

## Lepénykenyér olívával

### Hozzávalók

2,5 dl víz,  
4 evőkanál olívaolaj,  
2 tojás sárgája,  
25 dkg Mix B,  
8 dkg kimagozott, félbevágott zöld vagy fekete olajbogyó,  
  
10 g szárazélesztő vagy  
15 g friss élesztő

### Alapprogram

### Barnítással

WE CARE



SHU12

Schär, Winkelau 9, 39014 Burgstall (BZ), Olaszország  
info@schaer.com - www.schaer.com