

DIE BESTEN REZEPTE MIT UNSEREM

BROT



mit 21
REZEPTEN




Mestemacher
the lifestyle-bakery

Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel

GEFLÜGELSALAT-SANDWICHES	S. 4
PUMPERNICKEL MIT GRIECHISCHEM SALAT UND SARDINEN	S. 6
GEGRILLTER MAIS MIT PUMPERNICKEL-CRUNCH	S. 8
BRATWURSTSPIEßE MIT PUMPERNICKEL-PANADE	S. 10
SÜßE KÜRBISTARTE	S. 12
GEGRILLTE FEIGEN MIT VANILLE-MASCARPONECREME UND PUMPERNICKEL	S. 14
SCHICHTDESSERT MIT PUMPERNICKEL-GRANOLA	S. 16

Mestemacher WESTFÄLISCHES Vollkorn-Brot

CASHEW-PAPRIKA-AUFSTRICH	S. 19
SALAT MIT CROUTONS	S. 21
BROT MIT QUARKFRISCHKÄSE UND SPARGELSPITZEN	S. 23

Mestemacher UNSER PURES

GEGRILLTER FISCH MIT BROTFÜLLUNG	S. 24
UNSER PURES MIT FRISCHKÄSE UND SCHINKEN	S. 25

Mestemacher EIWEIß TOASTBRÖTCHEN UND SYLTER Vollkornbrot

ZWEIERLEI KÜRBIS-AUFSTRICH	S. 27
BUTTERNUT-KÜRBIS-SUPPE	S. 29

Mestemacher INTERNATIONALE BROTSPEZIALITÄTEN

FRÜHSTÜCKS-WRAPS MIT EI, SPECK UND AVOCADO	S. 30
WRAPS MIT PULLED CHICKEN	S. 32
WRAPS MIT GEGRILLEM LAMM UND FENCHEL	S. 34
WRAPS MIT GEGRILLEM LACHS UND JOGHURT-DRESSING	S. 36
KÄSE-KEBAB-BROT MIT ERDBEER-CHUTNEY UND LAMM	S. 39
KEBAB BROT MIT FALAFELN UND GEMÜSE	S. 41

Mestemacher BIO DINKEL TOAST

FRENCH-TOAST-WAFFELN	S. 42
----------------------	-------

LIEBE BROTFREUNDINNEN UND -FREUNDE,

dieses Rezeptheft präsentiert 21 kreative Rezepte mit unseren Mestemacher Broten. Viel Spaß bei der Zubereitung der appetitanregenden Kreationen.

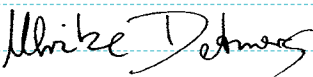
Zu unseren Brotspezialitäten gehören Bio-Roggenvollkornbrote, konventionelle Roggenvollkornbrote, Westfälische Pumpernickel, Eiweißbrote, Haferbrote ohne Mehl, ohne Hefe, laktosefrei und mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren sowie internationale Brotspezialitäten.

Für unsere Vollkornprodukte verwenden wir stets das frisch vermahlene Roggenschrot aus der heimischen Mühle. Während herkömmliche Mehlsorten wertvolle Inhaltsstoffe verlieren, bleibt unser Roggenschrot reich an Mineralien wie Kalium und Phosphor sowie B-Vitaminen.

80 Prozent unseres Sortiments eignen sich für eine vegane und 20 Prozent für eine vegetarische Ernährung. 100 Prozent unserer Produkte werden nach der Nährwertampel Nutri-Score zum täglichen Verzehr empfohlen.

Wir wünschen Ihnen einen tollen Genuss mit den delikaten Rezepten und unseren Broten, die Sie für fast alle Rezepte verwenden können.

Ihre



Prof. Dr. Ulrike Detmers
Geschäftsführende Gesellschafterin
Vorsitzende der Geschäftsführung Mestemacher Management GmbH
Sprecherin Mestemacher-Gruppe

GEFLÜGELSALAT-SANDWICHES

👉 8 PORTIONEN ⌚ 25-30 MINUTEN ⚡ BROTDOSE UND BROTPAPIER

Geflügelsalat (für ca. 8 Sandwiches):

500 g Hähnchenbrust | 3 EL Fajita-Gewürz | 3 Lauchzwiebeln
1 kl. Glas Spargelspitzen | 1 kl. Dose Mandarinen | 1 kl. Glas Champignon-Köpfe
50 g Mayonnaise | 2 TL Mango-Sirup | 1 TL Paprikapulver
1 TL Senf | ½ TL Honig | Saft einer halben Limette | Salz | Pfeffer

Für den Geflügelsalat die Hähnchenbrustfilets mit Fajita-Gewürz einreiben und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Spargelspitzen, Mandarinen und Champignon-Köpfe aus den Gläsern in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Spargelspitzen in kleine Stücke schneiden.

Für das Dressing Mayonnaise, Mango-Sirup, Paprikapulver, Senf, Honig und Limettensaft miteinander vermischen. Alle anderen Zutaten unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pausen-Sandwich :

2 Scheiben Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel | 1-2 Salatblätter
3-4 EL Geflügelsalat | Blaubeeren | verschiedene Nüsse

Salatblätter waschen und die erste Scheibe Brot hiermit belegen, darauf den Geflügelsalat geben und mit der zweiten Scheibe verschließen, in Brotpapier einwickeln und in die Brotdose legen. Die anderen Fächer der Dose mit Beeren und Nüssen füllen.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel



PUMPERNICKEL MIT GRIECHISCHEM SALAT UND SARDINEN

👉 FÜR CA. 12 BROTE 🕒 15 MINUTEN

Zutaten:

Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel | 1 Gurke | 6 Tomaten
1 rote Zwiebel | ¼ Bund Minze | ¼ Bund Dill | 4 TL schwarze Oliven
Saft einer halben Zitrone | 2 TL roter Weinessig | 4 TL Olivenöl
50 g Feta-Käse | 1 Dose Sardinen in Olivenöl | Butter

Für den Salat die Gurke waschen und halbieren. Die Gurkenkerne auskratzen und den Rest der Gurke in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Die rote Zwiebel halbieren und der Länge nach in dünne Halbscheiben schneiden. Die Kräuter fein hacken. Den Feta-Käse in Würfel schneiden. Die Sardinen vorsichtig aus der Dose nehmen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten dazugeben und vermischen.

Brote mit Butter bestreichen und anschließend mit dem Salat belegen.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel

GEGRILLTER MAIS MIT PUMPERNICKEL-CRUNCH

👉 FÜR CA. 12 BROTE 🕒 20 MINUTEN ⚡ GRILL

Zutaten:

2 Scheiben Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel

4 vorgekochte Maiskolben | 125 g weiche Butter

1 Handvoll Basilikumblätter | 1 Knoblauchzehe

Saft einer halben Limette | Salz | Pfeffer

Für die Basilikum-Limetten-Butter den Knoblauch und das Basilikum fein hacken und zusammen mit dem Limettensaft und der Butter vermischen. Etwas Butter in eine Pfanne geben, den Pumpernickel zerbröseln, in der Pfanne anrösten und beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mais mit der Basilikum-Limetten-Butter bestreichen und von allen Seiten gleichmäßig angrillen. Dabei öfters mit der Butter bestreichen. Den fertigen Mais zusammen mit dem Pumpernickel-Crunch servieren.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel



BRATWURSTSPIEßE MIT PUMPERNICKEL-PANADE

👤 4 PORTIONEN ⌚ 40 MINUTEN ⚡ GRILL

Marinade:

1 Knoblauchzehe | 4 Stiele Petersilie | 4 Stiele Zitronenmelisse
75 g Ketchup | 1 EL Apfelessig | $\frac{1}{2}$ TL Currypaste | 40 ml Sonnenblumenöl

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und die Zitronenmelisse waschen und hacken. Den Ketchup mit dem Essig, der Currypaste, dem Öl und dem Knoblauch verrühren. Die Kräuter unterheben und einen Moment durchziehen lassen.

Bratwurstspieße:

80 g Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel
2 Bratwürste | 2 Maiskolben | 80 g wilder Blumenkohl | 3 Mini-Paprika
2 Schalotten | 2 Champignons

Die Bratwürste in je 8 gleich große Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mais in 5 gleich große Stücke schneiden und zusammen mit dem Blumenkohl blanchieren. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Pumpernickel zerbröseln und beiseite stellen.

Die Spieße abwechselnd mit den Zutaten bestücken. Die Spieße mit der Marinade bepinseln und 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Nach dem Grillen die Spieße im Pumpernickel wälzen.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel

SÜßE KÜRBISTARTE

👉 9 PORTIONEN ⌚ 90 MINUTEN ⚡ TARTEFORM 23x23 CM

Füllung:

400 g Kürbisfleisch (z. B. Muskatkürbis, Hokkaido) | 200 ml Orangensaft
 3 Eigelbe | 100 g Sahne | 2 EL Crème fraîche | 6 EL Zucker

Für die Füllung den Kürbis je nach Sorte schälen oder mit Schale in große Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken, bei kleiner Hitze weich kochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann die Stücke zusammen mit dem Orangensaft zurück in den Topf geben, pürieren, weiter einkochen und anschließend gut abkühlen lassen. Eigelbe mit Sahne, Crème fraîche und Zucker verquirlen und unter das Kürbispüree rühren.

Teig:

100 g Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel | 50 g Haferflocken
 1 Messerspitze Salz | 140 g Vollkorn-Dinkelmehl | 60 g gemahlene Mandeln
 100 g Butter | 60 g Ahornsirup | 2 TL Kakao

Für den Teig den Pumpernickel, die Haferflocken und das Salz in einen Blitzhacker geben und zu feinen Krümeln verarbeiten. Zusammen mit allen anderen Zutaten mit den Fingern zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Den Teig fest in eine Form drücken, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Backofen bei 180 °C für 5 Minuten vorbacken. Anschließend die Füllung in die Tarte geben und für 35–40 Minuten weiterbacken.

Topping: Brombeeren | 4 Feigen | Blaubeeren | Rosmarin

Die Tarte abkühlen lassen und mit den Toppings verzieren.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel



GEGRILLTE FEIGEN MIT VANILLE- MASCARPONECREME UND PUMPERNICKEL

👤 2 PORTIONEN ⌚ 25 MINUTEN ⚡ GRILL

Zutaten:

6 Scheiben Mestemacher GOURMET PUMPERNICKEL | 3 Feigen
2 El Olivenöl | 3 El Balsamico-Essig | 2 Vanilleschoten | 250 g Mascarpone
50 g Zucker | 200 ml Sahne | 50 g Pistazien

Die Feigen waschen, halbieren und in dem Olivenöl und Balsamico-Essig für ein paar Minuten marinieren.

Die marinierten Feigen von beiden Seiten für 4–5 Minuten grillen.

Für die Mascarponecreme die Vanilleschoten halbieren, mit dem Messer das Mark herauskratzen. Den Mascarpone zusammen mit dem Zucker und dem Vanillemark in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone Mischung heben.

Die fertigen Feigen zusammen mit der Mascarponecreme, dem Pumpernickel und den Pistazien servieren.

GOURMET
PUMPERNICKEL



SCHICHTDESSERT MIT PUMPERNICKEL-GRANOLA

👉 2 PORTIONEN ⌚ 45 MINUTEN

Granola:

100 g Mestemacher WESTFÄLISCHER Pumpernickel | 150 g Haferflocken
75 g Kokossplitter | 1 Prise Zimt | 1 Prise Salz | 60 g Kokosöl | 70 g Honig

Für das Granola den Pumpernickel zerkrümeln und mit Haferflocken, Kokossplittern, Zimt und Salz vermischen. Das Kokosöl und den Honig bei niedriger Hitze schmelzen. Die Flüssigkeit zu der Pumpernickel-Mischung geben und gut vermischen.

Die Granolamischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 °C (Umluft: 160 °C) für ca. 10 Minuten backen. Dann mit einem Löffel die Granola-Stücke wenden und für weitere 6–8 Minuten backen. Beiseitelegen und abkühlen lassen.

Schichtdessert:

100 g Mascarpone | 100 g Quark | 100 g Puderzucker
1 Vanilleschote | 100 g Schlagsahne | 2 TL San-apart Sahnesteif
200 g Erdbeeren | 1 Limette | 1 TL Agar-Agar | 2–3 Löffel Granola

Für das Erdbeerkompott des Schichtdesserts die Erdbeeren waschen, in Würfelschneiden und zur Hälfte in einen Topf geben. Den Abrieb und Saft einer halben Limette, die Hälfte des Zuckers, die Hälfte des Marks einer Vanilleschote und Agar-Agar dazugeben und aufkochen lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Die restlichen Erdbeerstücke unterheben und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit für die Creme Mascarpone, Quark und das restliche Vanillemark miteinander vermengen. Die Schlagsahne mit dem restlichen Zucker und dem Sahnesteif aufschlagen und unter die Masse heben. Abwechselnd Kompott und Creme in Gläser schichten und mit Granola toppen.



WESTFÄLISCHER
Pumpernickel





WESTFÄLISCHES
Vollkorn-Brot

WESTFÄLISCHES VOLLKORN-BROT MIT CASHEW-PAPRIKA-AUFSTRICH

👉 2 PORTIONEN ⌚ 20 MINUTEN

Cashew-Paprika-Aufstrich:

2 große rote Paprika | 80 g Cashewkerne | 2 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer | Paprikapulver | Oregano

Für den Aufstrich das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die gewaschene, entkernte und geschnittene Paprika darin bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn die Paprika anfängt weich zu werden, die Cashewkerne dazugeben. Zusammen noch ca. 5 Minuten weiterbraten, dabei gelegentlich umrühren.

Die abgekühlte Masse in eine Küchenmaschine geben. Großzügig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und zu einer homogenen Masse pürieren.

Brote :

2 Scheiben Mestemacher WESTFÄLISCHES Vollkorn-Brot
Paprika-Cashew-Aufstrich | 50 g Cashewkerne | ¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Basilikum | ½ Avocado

Den Cashew-Aufstrich auf die Brote verteilen, die Avocado in Scheiben schneiden und auf den Broten verteilen. Mit Schnittlauch, Basilikum und den Cashewkernen garnieren.



WESTFÄLISCHES
Vollkorn-Brot

SALAT MIT CROUTONS AUS WESTFÄLISCHEM VOLLKORN-BROT

👉 2 PORTIONEN ⌚ 20 MINUTEN

Dressing:

1 Schalotte | 2 ½ EL Sonnenblumenöl | 100 g Himbeeren
2 EL Weißweinessig | ½ EL Honig | Salz | Pfeffer

Für das Dressing Schalotten schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten ca. 1 Minute andünsten.

Himbeeren waschen und mit Schalotten, Essig, Honig und dem restlichen Öl im Mixer pürieren. Dressing durch ein feinmaschiges Sieb streichen und so von Kernen und Fruchtresten befreien. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

2 Scheiben Mestemacher WESTFÄLISCHES Vollkorn-Brot
5 Kumquats | 10 Himbeeren | 50 g Cashewkerne | 1 Schale Kresse
200 g Salat (z. B. Römer, Lollo, Frisee und Radicchio)

Für den Salat das Brot in kleine Dreiecke schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne anrösten. Den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten nach Belieben anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



WESTFÄLISCHES
Vollkorn-Brot

WESTFÄLISCHES VOLLKORN-BROT MIT QUARKFRISCHKÄSE UND SPARGELSPITZEN

👉 2 PORTIONEN ⌚ 15 MINUTEN

Quarkfrischkäse:

250 g Frischkäse | 250 g Speisequark | 1 Paprika

1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer

Für den Aufstrich Quark und Frischkäse vermengen. Paprika, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch kleinschneiden. Alles zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brote:

2 Scheiben Mestemacher Vollkorn-Brot | Quarkfrischkäse

100 g grüne Spargelspitzen | 1 Chili | Tahoon Kresse

Für die Brote den Spargel kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Chili in feine Ringe schneiden. Den Quarkfrischkäse auf die Brote verteilen und mit den Spargelspitzen, der Chili und der Kresse garnieren.

Tip:

Alternativ zur Tahoon Kresse kann auch eine Gartenkresse verwendet werden.

GEGRILLTER FISCH MIT BROTFÜLLUNG

👤 2 PORTIONEN ⌚ 35 MINUTEN ⚡ GRILL

Zutaten:

2 Scheiben Mestemacher UNSER PURES PESTO | 2 Wolfsbarsche oder Rotbarsche | 2 kleine rote Zwiebeln | 3 EL Oliven, ohne Kerne | 2 EL Kapern | 150 g Kirschtomaten | 2 Zweige Dill | 1 EL Lavendelblüten | 1 EL Olivenöl

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten. Die Fische ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Für die Füllung das Brot zerbröseln, Zwiebeln schälen und zusammen mit den Oliven kleinschneiden. Tomaten halbieren, Dill waschen, hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten vermischen und gleichmäßig in den Fischen verteilen. Die Fische für 5–6 Minuten von beiden Seiten grillen.





UNSER PURES MIT FRISCHKÄSE UND SCHINKEN

 2 PORTIONEN  5 MINUTEN

Zutaten:

2 Scheiben Mestemacher UNSER PURES PESTO | 6 EL Frischkäse

4 Scheiben Coppa-Schinken | Mustard Kresse und Shiso Kresse

1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer

Die Brote gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schinken belegen. Mit der Kresse garnieren und zum Schluss mit Olivenöl leicht beträufeln.



SYLTER VOLLKORN-
BROT



Eiweiß
Toastbrötchen



MESTEMACHER EIWEISS TOASTBRÖTCHEN UND SYLTER VOLLKORBROT MIT ZWEIERLEI KÜRBIS-AUFSTRICH

👉 **JEWEIFÜR CA. 8 BROTE** ⌚ **20 MINUTEN**

Gelber Aufstrich:

250 g Hokkaido-Kürbis | 100 g weiße Bohnen gekocht | 3 EL Kürbiskerne
1 EL Olivenöl | 1½ TL Ras el-Hanout | ½ TL Salz | 1 EL Zitronensaft

Oranger Aufstrich:

250 g Hokkaido-Kürbis | 100 g weiße Bohnen gekocht | 1 EL Olivenöl
1½ TL Harissa | ½ TL Salz | ½ TL Chiliflocken | 1 EL Zitronensaft

Kürbis in grobe Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.
Abgießen, kurz abtropfen lassen und zusammen mit den jeweiligen übrigen
Zutaten fein pürieren. Anschließend abkühlen lassen.

Tipp:

Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn er über Nacht im Kühlschrank ziehen konnte.
Danach hält er sich gekühlt und gut verschlossen etwa 5–7 Tage.



Eiweiß
Toastbrötchen



BUTTERNUT-KÜRBIS-SUPPE

👉 2 PORTIONEN ⌚ 50 MINUTEN

Kürbissuppe:

600 g Butternut-Kürbis | 1 Zwiebel | 800 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne | Salz | Pfeffer | Muskatnuss

Für die Kürbissuppe den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel klein schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Den Kürbis hinzufügen, kurz mit anschwitzen und mit Brühe aufgießen. 25–30 Minuten köcheln lassen und dann fein pürieren. Sahne unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Garnitur:

Mestemacher Eiweiß Toastbrötchen
Basilikum | Kresse | Rote-Bete-Chips | Meersalz

Die Suppe zusammen mit der Garnitur anrichten und mit Meersalz würzen.
Die Toastbrötchen nach Verpackungsanweisung zubereiten und dazureichen.

FRÜHSTÜCKS-WRAPS MIT EI, SPECK UND AVOCADO

👉 3 PORTIONEN ⌚ 35 MINUTEN ⚡ KONTAKTGRILL

Zutaten:

3 Mestemacher ITALIENISCHE Bio Dinkel Wraps | 6 Streifen Speck
4 Eier | 3 EL Milch | 50 g Butter zum Anbraten | 1 Avocado | 1/3 Paprika
60 g Mini-Gurken | 50 g Spinat | 100 g Tomaten | Sour Cream
200 g geriebener Käse (Cheddar oder Mozzarella) | Salz | Pfeffer

Den Speck in einer Pfanne oder im Kontaktgrill braten und beiseitelegen.

Für das Rührei Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier darin unter langsamem Rühren bei geringer Hitze zum Stocken bringen. Avocado schälen und in Streifen schneiden. Paprika, Gurken, Spinat und Tomaten waschen und kleinschneiden.

Den Wrap von unten bis zur Mitte einschneiden und visuell in Viertel knicken.

Das erste Viertel, links vom Einschnitt, mit der Sour Cream bestreichen und darauf Paprika und Avocado verteilen. Darüber das nächste Viertel mit Rührei und Speck belegen. Rechts daneben mit Spinat, Gurken und Tomaten bestücken.

Das letzte Viertel mit Pizzakäse belegen. Nun den Wrap zusammenklappen und in dem Kontaktgrill oder in einer Pfanne grillen bzw. goldbraun braten.



ITALIENISCHE
Bio Dinkel Wraps

WRAPS MIT PULLED CHICKEN

👤 3 PORTIONEN ⌚ 120 MINUTEN ⚡ BRÄTER

Pulled Chicken:

300 g Hähnchenbrustfilet | 300 g Tomatenstücke aus der Dose
1 rote Zwiebel | 3 Lauchzwiebeln | 1 Chili | 1 Paprika | 1 Knoblauchzehe
2 EL Öl | 2 EL BBQ-Gewürzmischung | 2 EL BBQ Sauce
1 TL Chilipulver | Salz | Pfeffer

Für das Pulled Chicken die Hähnchenbrüste mit BBQ-Gewürz und Chilipulver einreiben. Die rote Zwiebeln fein würfeln, die Chilischote entkernen und mit dem Knoblauch feinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Tomatenstücke, Knoblauch, Zwiebeln und die Chilischote in die Pfanne geben und kurz anrösten. Anschließend mit dem Hähnchen in einen Bräter geben und nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Dabei darauf achten, dass die Hähnchenbrüste mit Sauce bedeckt sind. Deckel schließen und alles 1 ½ Stunden bei ca. 160 °C schmoren lassen. Paprika würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Paprika zusammen mit den Lauchzwiebeln nach 1 ½ Stunden für 30 Minuten mit in den Topf geben. Die fertig gegarten Hähnchenbrüste aus dem Bräter nehmen und mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Wieder zurück in den Topf geben, mit der BBQ Sauce mischen und für mindestens 30 Minuten einwirken lassen.

Wraps:

3 Mestemacher ITALIENISCHE Bio Wraps | Pulled Chicken | 1 Avocado
100 g Feta-Käse | 1 Limette | 3 Radieschen | 2 Chilis

Die Avocado in Spalten schneiden. Radieschen sowie Chilis waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Wraps auf einem Grill oder in der Mikrowelle erhitzen. Zuerst mit dem Pulled Chicken, dann mit Avocado, Radieschen und Chili belegen. Anschließend mit Feta bebröseln, mit Limettensaft abschmecken, einrollen und servieren.



ITALIENISCHE
Bio Wraps



WRAPS MIT GEGRILLEM LAMM UND FENCHEL

👤 4 PORTIONEN ⌚ 25 MINUTEN ⚡ GRILL

Zutaten:

4 Mestemacher California Wraps Multigrain | 1 kg Lammkarree
100 g Salatmischung | 2 Fenchelknollen | 1 rote Zwiebel
100 g Cantaloupe-Melone | 1 Schälchen Mustard Kresse
1 Schälchen Shiso Purple Kresse | Japanische Mayonnaise
Meersalzflöcken | Pfeffer

Den Fenchel vom Strunk befreien, je nach Größe vierteln oder halbieren und von jeder Seite bei direkter Hitze für 3–5 Minuten grillen. Für das Lamm das überflüssige Fett und die Silberhaut entfernen. Anschließend in Koteletts schneiden und von beiden Seiten für ca. 3 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen, die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Die Melone entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch kurz ruhen lassen und währenddessen die Wraps von beiden Seiten kurz erhitzen. Das Lamm vom Knochen lösen und in Streifen schneiden.

Die Mayonnaise auf die Wraps geben und mit den Zutaten belegen. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenrollen.



California Wraps
Multigrain



WRAPS MIT GEGRILLEM LACHS UND JOGHURT-DRESSING

👤 3 PORTIONEN ⌚ 40 MINUTEN

Dressing (200ml):

½ Zitrone | 50 g Vollmilchjoghurt | 1 EL Olivenöl | ¼ Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie | Salz | Pfeffer | Zucker

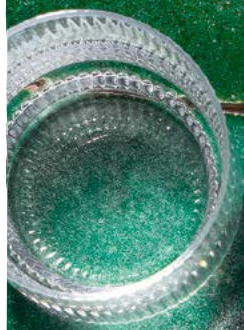
Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen. Den Joghurt in einer Schale glattrühren. Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Kräuter waschen, fein hacken und unter das Joghurt-Dressing rühren.

Wraps:

3 Mestemacher ITALIENISCHE Bio Dinkel Wraps | 400 g Lachs
150 g gemischter grüner Salat | 12 kleine bunte Tomaten
1 Maiskolben | 1 rote Zwiebel

Für die Wraps den Grill vorbereiten. Salat und Tomaten waschen. Die Tomaten halbieren und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Maiskolben von jeder Seite 5 Minuten grillen, anschließend vom Kolben schneiden. Den Lachs in 3 gleich große Stücke schneiden und je nach Dicke von jeder Seite 4–6 Minuten grillen.

Wraps auf dem Grill erhitzen, dann mit Salat und den restlichen Zutaten belegen, einrollen und servieren.



ITALIENISCHE
Bio Dinkel Wraps



Kebab Brot



KÄSE-KEBAB-BROT MIT ERDBEER-CHUTNEY UND LAMM

👍 2 PORTIONEN ⌚ 50 MINUTEN

Erdbeer-Chutney:

2 rote Zwiebeln | 500 g Erdbeeren | 75 ml heller Aceto Balsamico-Essig
Chili | Senfkörner | 75 g Rohrohrzucker | 4 TL Holunderblütensirup

Für das Chutney Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden und die Erdbeeren halbieren. Chili entkernen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Essig, Rohrohrzucker, Holunderblütensirup und Senfkörnern in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, dabei vor allem gegen Ende der Garzeit häufiger umrühren.

Brote:

2 Mestemacher Kebab Brote | 200 g Lammlachs | 2 Pak Choi
6 TL Hanfsamen | 75 g Gorgonzola | Erdbeer-Chutney
Meersalzflocken | Pfeffer

Den Lammlachs von beiden Seiten scharf anbraten, in Alufolie einwickeln und bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) im Backofen bis zur gewünschten Garstufe (12–18 Minuten) weitergaren. In der Zwischenzeit den Pak Choi zusammen mit etwas Öl und den Hanfsamen in einer Pfanne anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lamm kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Gorgonzola zerbröseln. Die Kebab Brote nach Packungsanweisung zubereiten, aufschneiden und mit dem Lamm, dem Pak Choi, dem Chutney und dem Gorgonzola nach Belieben füllen.



Kebab Brot

KEBAB BROT MIT FALAFEL UND GEMÜSE

👤 3 PORTIONEN ⌚ 50-55 MINUTEN ⚡ MIXER

Falafel (20 Stück):

2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht: 240 g) | 2 Zwiebeln | 100 g Parmesan
 1 Bund Petersilie | ½ Bund Koriander | 1 TL Paprikapulver | 1 TL Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL Korianderpulver | Salz | Pfeffer

Für die Falafel die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Die Masse zu etwa 30 g schweren Kugeln formen. Diese dann platt drücken, um daraus kleine Taler zu formen. Die Taler auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Olivenöl bestreichen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 25 Minuten backen.

Sauce:

250 g griechischer Joghurt | 2 EL Tahin | 1 EL Honig
 Saft einer halben Zitrone | ½ TL Zitronen-Abrieb | ½ Bund Dill

Für die Sauce alle Zutaten mit einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Gemüse:

3 Mestemacher Kebab Brote | 2 Spitzpaprika | ½ Aubergine
 1 kleine Zucchini | 2 TL Olivenöl | 1 TL getrockneter Thymian

Das Gemüse waschen und gleichmäßig würfeln. Zusammen mit Olivenöl und Thymian in eine Pfanne geben, anbraten und für 5–8 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Kebab Brote nach Packungsanweisung zubereiten, aufschneiden und mit Gemüse und Falafel füllen. Dazu die Sauce servieren.

FRENCH-TOAST-WAFFELN

🍳 4 PORTIONEN ⌚ 35 MINUTEN ⚡ WAFFELEISEN

Zutaten:

4 Scheiben Mestemacher BIO DINKEL TOAST | 2 Eier | 150 ml Milch
1 Prise Salz | nach Belieben: Obst/Zimtucker/Lachs/Käse

Eier, Milch und Salz miteinander verquirlen. Die Toast-Brot-scheiben in eine Auflaufform geben und mit der Eiermasse übergießen. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Die French-Toast-Brot-scheiben im Waffeleisen goldbraun backen und anschließend nach Belieben mit Obst, Zimtucker, Lachs oder Käse servieren.




IMPRESSUM

MESTEMACHER GMBH
AM ANGER 16, D-33332 GÜTERSLOH

TELEFON: +49 5241 87090 FAX: +49 5241 870989
E-MAIL: INFO@MESTEMACHER.DE WEB: WWW.MESTEMACHER.DE

KONZEPTION UND REALISATION: PROF. DR. ULRIKE DETMERS
REZEPT UND FOTOGRAFIE: ROBERT ALBERTI, PASCAL WEGO



Mestemacher GmbH
Am Anger 16, D-33332 Gütersloh