YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
kurtmühlematter

ON
09/10/2012

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Bannock (Brot)



Brot, das wenige Zutaten und Kochgeräte braucht. Kann natürlich auf dem Feuer zubereitet werden.

Einleitung

Man braucht weinge Zutaten, die zudem leicht zu transporttieren sind - kaum Kochgerät, denn zur Not funktioniert es, wie bei mexikanischen Tortillas, auf einem heissen Stein oder eben, wenn es leicht angebacken ist, auch auf einem Bratnetz. Der Bannock ist in einer breiten Palette von süss bis pikant zu variieren, ist leicht und schnell zubereitet und weich oder knusprig keinesfalls ein Brot "ersatz", wenn er aufmerksam und liebevoll gebacken wurde; eine solide Grundlage für das, was auch der Tag bringen mag - und: er schmeckt!

Das Grundrezept für Bannock

- 9 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- ca. 1 Tasse Wasser
- Oel
- Butter oder Pfannenfett zum Backen

Gut geeignet zum Backen ist eine dicke gusseiserne Pfanne. Aber es ist selbstberständlich auch in einem selbstgebastelten Backofen z.B. aus 12.5 Liter Konfitürenkesseln (erhältlich in Konditoreien) möglich.

Wenn du nicht durchgebrannte Kochkessel möchtest oder Deine Lieblingsbeschäftigung in stundenlangen Kochkessel putzen, schruppen, kratzen etc. besteht, benützt Du sie besser nicht.

Aus den Zutaten wird ein nicht zu fester, geschmeidiger Teig bereitet, der sofort in heissem Bett zu einem ausladenden, den ganzen Pfannenboden bedeckenden Fladen gestrichen wir. Damit der Bannock gut wird, ist es nötig, die Pfanne gut einzufetten, ev. den Teig sogar im Fett schwimmen zu

lassen, und viel Glut zu haben. Beachte, dass der Fladen sehr dünn sein muss, damit er gut durchgebacken wird. Wenn die Unterseite gleichmässig knusprig ist, wird der Bannock gewendet - vorher kommt ein Klacks mehr Fett in die Pfanne und ein zweiter auf die Oberseite des Fladens. Mutige flippen ihn in der Luft zum Wenden - doch soll es dabei zu kleineren und mittleren Katastrophen gekommen sein. Wenn auch die andere Seite goldbraun und knusprig und das Innere lecker durchgebacken ist, wird er zum Auskühlen auf einen Stein, Baumstumpf oder was immer den Tisch ersetzt, gelegt - in Stücke gebrochen oder in Sechstel geschnitten - eventuell auch die einzelnen Stücke noch einmal quer durch "zum Aufklappen", und dann wird die Pracht möglichst warm gegessen. Gut dazu ist Konfitüre, Honig, Sirup oder - in Ermangelung all dessen - eine Mischung aus Butter und braunem Zucker, oder jeder andere nur denkbare Brotaufstrich. Wird nicht alsses aufgegessen, kann er durchaus nochmals aufgebacken werden. Kalt schmeckt er zwar auch, hat aber nur noch wenig mit dem warmen, duftenden Bannock gemeinsam.

Variationen des Grundrezeptes gibt es unzählige.

Vielleicht entdeckt Eure Jungschar das besondere Rezept, das Euch allen am besten mundet. Probiert Bannock mit Variationen aus. En Guete!

Variationen

- mit Milchpulver und Rosinen oder Korinthen, Nüssen, gehackten Datteln oder Sesam;
- mit Milch und braunem Zucker (Vorsicht, neigt zum Anbrennen!);
- mit Fett oder Bratensaft angerührt statt Wasser;
- mit Heidel-, Preisel- oder anderen Beeren aus dem Wald, wobei sich eine Handvoll Haferflocken im Teig zum Aufsaugen des Beerensaftes bewährt und den Teig vom Klitschigwerden bewahrt;
- mit ausgelassenen Speckwürfeln und gehackten Zwiebeln
- mit Kümmel;
- mit einem Belag aus Tomatenscheiben, Zwiebelringen, Salami, Sardellen oder Sardinen, gewürzt mit Knoblauch und Oregano ("Gepfuschte Pizza");
- mit einem Belag aus angedünsteten Zwiebelringen, gewürzt mit Kümmel und frischgemahlenem Pfeffer;
- mit einer Fruchtsauce aus gedörrtem Obst, oder aus einer kleinen Dose Pflaumen, Himbeeren oder Früchtecocktail, ev. etwas angedickt und mit Zitronensaft und Zimt gewürzt.

Quellennachweis

Titelbild: Juropaarchiv, www.juropa.net

Inhalt aus dem Buch: Jungscharleiternachrichten, Die besten Tipps - der 80er Jahre, Auflage 600.3.90
© BESJ-Verlag, Fällanden, Seite 383, Kathrin Mühlethaler

Weitere Informationen

Tags
Rezept

Idade
Keine Daten verfügbar.

Número de participantes
Keine Daten verfügbar.

Bíblia
Diese Information fehlt.

Duração
Keine Daten verfügbar.

Material
Fast mühelos

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/de/wiki/art/bannock-brot