

Speltnieuws!

De maandelijkse digitale nieuwsbrief van Speltwinkel.nl

Nummer 44 - augustus 2010

Beste lezers,

In deze heerlijke zomer(vakantie)periode een korte nieuwsbrief deze maand.

U vindt in Speltnieuws deze keer maar liefst drie nieuwe speltrecepten. Heeft u vakantie? Alle tijd om te proberen en te proeven...



Speltzweetjes

Mevrouw Mijnheer uit Lelystad stuurde ons afgelopen maand een bericht, met de vraag of wij een recept hadden voor Allinson brood van speltmeel. Dat hadden we niet, dus ging ze zelf op zoek en begon te experimenteren. Afgelopen week stuurde ze ons onderstaand recept als resultaat van haar experimenten. Zo ziet u maar weer, als u moet overstappen op spelt kunt u met wat eigen inspanning en experimenteren al uw favoriete recepten (blijven) maken...

Allinson brood van speltmeel

Gemaakt in een heteluchtoven

Ingrediënten:

600 gr. volkoren speltmeel

5,5 gr. gedroogde gist.

1 theelepels gewone vloeibare, neutrale honing (hiermee blijft het brood langer vers)

650 ml. lauwwarm water

10 gr. olie of vloeibare margarine

7 gr. zout

1 Vitamine C tablet 1000mg, vermalen in de vijzel (extra rijzen)

Werkwijze:

Werk in een droge warme zonder tocht, anders kan gerezen deeg inzakken. Roer de olie of boter door het lauwe water samen met de honing, vit.C-poeder en het zout er goed doorheen. Roer geleidelijk het lauwe vocht er doorheen. Dat hoeft niet eens al te precies. Laat het deeg een half uur staan, dan vindt het zelf zijn weg. Hierna even doorkneden, hoeft niet te lang.

Smeer een broodvorm van ongeveer 28 cm lang in met olijfolie. Rek het vrij natte deeg uit tot de hele bodem is bedekt.

Laat het deeg op een droge, tochtvrije plek, afgedekt rijzen tot het verdubbeld is. Hoe lang is afhankelijk van de omgevingstemperatuur. Maar hoe langer het rijst, des te beter ontwikkelen zich de smaken in het brood.

De oven kan nu voorverwarmd worden op 220 graden C.

Zet een blik met warm water in de oven om voor een vochtige atmosfeer te zorgen. Besproei het brooddeeg met water en zet het broodblik iets lager dan het midden van de oven en zet meteen de oven een stand lager (200 graden C.).

bak de broden gaar in 35/40 minuten. Om te voorkomen dat de korst te bruin wordt, kan het broodblik na 20 minuten afgedekt worden met aluminiumfolie.

Zet na 35/40 minuten de oven op stand 0 (uit dus), laat de ventilator draaien en laat het brood nog 10 minuten in een gesloten oven nagaren.

Leg het brood op een rooster op een tochtvrije, niet te koude plek. Dek het af met een droge, schone theedoek. Laat het een nacht staan, want de volgende morgen is het op zijn best. Dit brood laat zich goed invriezen.

Recept van de Chef: Sallands Kruudmoes



lunch & diner
restaurant

Het traditionele recept voor een typisch Sallands streekgerecht, dat vooral in de zomer wordt gegeten. Het wordt door Chefkok Thomas Geraedts gebruikt als bijgerecht bij de heerlijke menu's die hij in Restaurant Spelt (www.restaurantspelt.nl) serveert.

Ingrediënten voor 4 personen

350 gram Speltgort (grutten)

2 liter karnemelk

250 gram ham of mager rookspek

1 rookworst

250 gram rozijnen

verse kruiden: peterselie, selderij, kervel, venkelgroen, zuring, zwarte bessenblad (van alles twee takjes of een paar blaadjes, fijngeknipt)

60 gram boter

Vorbereiding

De gort/grutten een nacht laten weken in 1 liter water.

Bereidingswijze

De geweekte gort/grutten, zonder het weekwater, in 1,5 ltr karnemelk aan de kook brengen en 1 uur zachtjes laten koken. De ham of het rookspek, de rookworst en de rozijnen toevoegen en alles nog een half uur zachtjes laten koken. Het vlees dan uit de pan nemen en klein snijden. De boter toevoegen aan het fijngesneden vlees en af laten koelen. Mengten met de resterende karnemelk en de kruiden toevoegen.

Serveertips

Met stroop serveren



Noch de Chef, noch wij hadden tijd voor een goede foto van dit gerecht. Om u toch een beeld erbij te geven, leenden wij deze mooie foto van het internet...(www.eetsmakelijk.nl)

Voor de vegetariërs onder ons

In plaats van rookworst en spek: Tofu in blokjes van 2cm snijden, vermengen met een mengsel van appelstroop en een beetje balsamico azijn en in een ovenschaal op 120 C in de oven krokant bakken. Deze dan naderhand door de kruudmoes mengen.

Eet smakelijk!

Speltrecept: Speltbrood met Val Dieu-kaas en stroop

Geproefd op een terras, en heel eenvoudig zelf te maken....

- 4 dikke sneden speltbrood
- olijfolie
- 50 g rucola sla
- 3 Val-Dieu-kaasjes
- appel-perenstroop

Besprenkel het brood ruim met een goede extra virgine olijfolie, peper en zout. Gril ze goudbruin en beleg de plakken speltbrood met wat rucola en dunne plakjes van de Val-Dieu kaas.

Verwarm ondertussen een beetje appel-perenstroop in een pannetje, zodat het wat dunner wordt en schep dit met een eetlepel over het speltbrood.

Tot zover "Speltnieuws"

Hartelijke groeten,

*Patrick en Petra
Team speltwinkel.nl*

T: 045-5420825

E: info@speltwinkel.nl

W: www.speltwinkel.nl

***Indien u onze digitale nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, kunt u zich heel gemakkelijk afmelden door ons een mailtje te sturen.
Zolang u niet aangeeft zich te willen afmelden blijft u deze nieuwsbrief ontvangen.***