



BIRGIT  
FAZIS

*Brot*  
& HONIG

*Rezepte*  
FÜR EIN  
GUTES LEBEN

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2021 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der  
Schwaberverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Fotos: Autorenfoto S. 184: Stephanie Winkler. Alle übrigen Fotos stammen von Birgit Fazis und ihrer Tochter Emma.  
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1475-0

# INHALT

Herzlich willkommen! ...	7
Die Wiederentdeckung der Langsamkeit ...	9
Das gute Leben in der Küche ...	11
Mehr Nachhaltigkeit in der Küche – Meine 10 besten Tipps ...	12

## **Rezepte**

Gutes auf Vorrat! ...	15
Frühling auf dem Land ...	47
Rezepte aus der Sommerküche ...	77
Herbstzeit in der Küche ...	103
Der Duft der Winterzeit ...	133
Ideen zum Selbermachen ...	157

## **Anhang**

Register ...	180
Danksagung ...	184
Zur Autorin ...	184

ALL YOU  
NEED IS

*less*

by ZOE STAFF ZBAG



# Herzlich WILLKOMMEN!

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das echte, gute und ursprüngliche Leben, nach dem wir uns in dieser schnellen und überhitzten Welt alle sehnen. Die Rezepte und Anleitungen sind nicht nur ein wesentlicher Bestandteil dieses Kochbuchs, sondern gleichzeitig auch ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Gelassenheit und Natürlichkeit in der Küche. Brot und Honig stehen dabei stellvertretend für eine nachhaltige und gleichzeitig moderne Küche, die sich wieder mehr auf das Wesentliche besinnt. Starre Regeln, Ernährungsdogmen und Stress haben in der Küche nichts verloren, finde ich, denn Kochen und Genießen sollen Freude bereiten und Körper, Geist und Seele gleichermaßen nähren.

Weil Sauerteigbrot und Honig vor einigen Jahren meine ganz persönlichen Türöffner zu einem langsameren Leben voller wohltuender Einfachheit, Genuss und Naturverbundenheit waren, bekommen die beiden Nahrungsmittel in diesem Buch einen ganz prominenten Platz. Neben vielen regionalen, saisonalen und vom entschleunigten Leben auf dem Land inspirierten Rezepten und Anleitungen, möchte ich dir vor allem zeigen, wie einfach und erfüllend es sein kann, allerhand Gutes, Köstliches und Praktisches selbst zu machen.

Um Freude an diesem Buch zu haben, musst du weder überragende Brotback- oder Kochkünste haben noch ein eigenes Bienenvolk besitzen. Mit ein bisschen Zeit, Hingabe und Liebe zu gutem Essen wird es dir eine kleine Bereicherung im Alltag sein und dich zu einem langsamen Leben im Einklang mit Mensch und Natur inspirieren. Noch mehr Rezepte, Anregungen und Video-Tutorials findest du auch auf dem diesem Buch zugehörigen Instagram-Kanal [@breadandhoney.de](https://www.instagram.com/breadandhoney.de).

Viel Freude beim Backen, Kochen, Genießen und Selbermachen!

*Deine Birgit*

# KNUSPERMÜSLI

## mit Blütenpollen

Blütenpollen zählen zu einem der am besten gehüteten Geheimnisse der Natur, um dessen gesundheitliche Wirkung schon die alten Ägypter wussten. Die winzigen Samenzellen der Blüte stecken voller Nährstoffe, die das Immunsystem unterstützen können, und stehen für mich als Hobbyimkerin ganz oben auf meiner Superfood-Liste. Meinem Lieblings-Knuspermüsli verleihen die goldgelben Kügelchen einen leicht süßlichen Geschmack, Körper und Geist versorgen sie mit eine Extraportion Energie.

Zubereitungszeit:  
30 Minuten  
Ergibt etwa 500 g Müsli

### Zutaten

100 g Kokosöl  
100 g Honig  
½ TL Zimt  
1 Prise Salz  
350 g feinblättrige  
Haferflocken  
100 g gehobelte Mandeln  
50 g gemischte Nüsse  
(Haselnüsse, Walnüsse  
etc.)  
2 EL Saaten nach Wahl (z.B.  
Lein-, Hanf-, Sesam- oder  
Chiasamen)  
4 EL Blütenpollen

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Gib Kokosöl, Honig, Zimt und Salz in einen kleinen Topf und erwärme alles.
3. Vermische währenddessen die trockenen Zutaten bis auf die Pollen in einer großen Schüssel. Sobald die Kokosöl-Honig-Mischung sich verflüssigt hat, kannst du diese über die trockenen Zutaten gießen und alles mit einem Löffel gut vermengen.
4. Gib das Müsli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, verteile es gleichmäßig und backe es etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen. Wende die Haferflockenmischung nach der Hälfte der Backzeit mit einem Holzlöffel.
5. Lasse das Knuspermüsli nach dem Backen vollständig abkühlen. Füge zum Schluss die Blütenpollen hinzu, vermenge alles gründlich und bewahre das Knuspermüsli in einem luftdichten Behälter auf.

### Wissenswertes über Blütenpollen:

Neben dem leicht süßlichen, an blumigen Honig erinnernden Geschmack sagt man Blütenpollen allerhand gesundheitliche Vorteile nach. Zahlreiche Nährstoffe wie Vitamin B, C, D und E sowie Proteine, Spurenelemente, Enzyme und Antioxidantien stärken das Immunsystem, unterstützen das Herz-Kreislauf-

System und schützen vor Magen-Darm-Beschwerden. Blütenpollen kannst du pur, aufs Brot gestreut, in Honig oder Joghurt gerührt oder auch im Smoothie genießen. Blütenpollen erhältst du bei Imkern, im Naturkostladen oder auch in der Apotheke.







# WÜRZIGE FOCACCIA

## mit Gartenkräutern

Die Ursprünge der Focaccia gehen bis ins Altertum zurück – kein Wunder, dass das fladenartige Brot sich auch in unserer heutigen Zeit allergrößter Beliebtheit erfreut. Klassische Focaccia wird aus Hefeteig zubereitet, aber das würzige Gebäck lässt sich auch wunderbar aus Sauerteig herstellen, was es zumeist etwas bekömmlicher macht. Am liebsten genießen wir unsere Focaccia mit Olivenöl, Salz und frischen Kräutern.

Zubereitungszeit:

1 ½ Stunden

+ 9–13 Stunden Teigruhe

Ergibt eine Focaccia

### Zutaten

50 g Sauerteig-Starter

1 EL Honig

500 g helles Weizenmehl  
(z.B. Type 550)

10 g Salz

5 EL Olivenöl

frische Kräuter nach Wahl  
(z.B. Basilikum, Petersilie,  
Oregano, Rosmarin,  
Thymian)

grobes Meersalz zum  
Bestreuen

1. Gib den Sauerteig-Starter in eine große Schüssel, füge 350 ml kaltes Wasser und Honig hinzu und rühre alles glatt. Mische anschließend Mehl und Salz dazu und verarbeite alles mit den Händen zu einem klebrigen Teig. Decke den Teig mit einem feuchten Tuch ab und lasse diesen etwa 8–12 Stunden bei Raumtemperatur gehen.
2. Gieße das Olivenöl auf ein Backblech und verteile es mit einem Pinsel gleichmäßig. Löse den Focaccia-Teig nach der Gehzeit mit Hilfe eines Teigspatels oder einer Teigkarte vorsichtig aus der Schüssel und gib ihn auf das gefettete Backblech. Wende den Teig einmal, so dass er von beiden Seiten großzügig mit Öl bedeckt ist. Decke den Teig mit etwas Backpapier ab und lasse ihn eine weitere Stunde gehen.
3. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor. Wasche und verlese währenddessen die Kräuter. Ziehe den Focaccia-Teig mit den Händen behutsam in eine länglich, ovale Form. Drücke mit den Fingerspitzen leichte Dellen in den Teig und belege diesen mit den frischen Kräutern. Drücke die Kräuter leicht an, damit diese auf dem Teig haften bleiben.
4. Bestreue die Focaccia abschließend großzügig mit Meersalz und backe sie im vorgeheizten Backofen etwa 25–30 Minuten.

### Mein Tipp

Am besten schmeckt die Focaccia, wenn man sie ofenwarm mit etwas frischer Butter, einem würzigen Dip oder Tomatensugo genießt.