

Handbrot wie vom Festival – jetzt einfach selbst backen

Handbrot macht mich immer ein bisschen nostalgisch. Es erinnert mich an viele Festivalsommer mit mal mehr und mal weniger sommerlichem Wetter, aber immer mit guten Bands und leckerem Essen. In den 2010er-Jahren gab es auf jedem Festival einen Handbrotstand. Immer schon von Weitem zu erkennen an der niemals endenden Schlange und dem unwiderstehlichen Geruch nach frischgebackenem Brot. Allerdings hatten wir eigentlich nie Handbrot. Immer, wenn wir entschieden hatten, uns 45 Minuten oder länger dafür anzustellen, gab es keins mehr. Was bleibt uns Millennials also übrig? Ganz einfach: Wir sollten unsere Brotskills verbessern und diese Köstlichkeit einfach selbst zubereiten - da ist ganz nebenbei auch noch wesentlich kostengünstiger. Noch ein Bonus: Man kann die Stücke auch größer schneiden oder einfach zwei essen. Ich finde das Handbrot besonders gut in Kombi mit Kräuter-Knoblauch-Dip und Rucola Salat.

Zutaten für 6 Portionen knuspriges Handbrot

- Für den Teig:**
ACHTUNG: Teig muss über Nacht im Kühlschrank gehen
- 500 g Weizenmehl 550
 - 15 g Salz
 - 5 g frische Hefe oder 3 g Trockenhefe
 - 310 ml kaltes Wasser
 - 15 g Olivenöl

- Für die Füllung:**
- 200 g Creme fraiche
 - 250 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
 - 125 g Schinkenwürfel
 - 5 Stangen Frühlingszwiebeln

- Für den Dip:**
- 100 g griechisches Joghurt 2%Fett
 - 100 g Crème fraîche
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - Dill
 - Petersilie
 - 1 Bio-Zitrone
 - Salz, Pfeffer

- Außerdem:**
- Mehl zum Bearbeiten
 - Nudelholz
 - verschließbare Plastikbox
 - Blech mit Backpapier

- Zubereitung**
- Die Hefe im Wasser auflösen. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und 10 Minuten per Hand oder Rührmaschine verkneten.
 - Eine Kugel formen und auf der Arbeitsplatte auf Spannung schleifen, also rundwirken - das geschieht, in dem der Teigling mit leichtem Druck mehrmals über eine leicht bemehlte Arbeitsfläche gezogen wird.
 - Teig in eine leicht geölte luftdicht verschließbare Plastikbox legen und 16 bis 18 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
 - Den Teig nach der Gehzeit auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte rechteckig ausrollen und auf das vorbereitete Backblech legen.
 - Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
 - Crème fraîche, geriebenen Käse, Speck und Frühlingszwiebelringe auf dem Teig verteilen.
 - Rand mit etwas Wasser befeuchten, Teig zusammenklappen und gut verschließen.
 - Den Teig mit einem scharfen Messer in 6 Teile teilen, aber nicht durchschneiden und in der Mitte einschneiden.
 - Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
 - Den Backofen auf 230 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
 - Eine ofenfeste Schüssel oder ein Blech in den Ofen schieben und mit aufheizen lassen.
 - Wenn der Ofen vorgeheizt ist, das Backblech mit dem Teig einschieben und Wasser auf die andere aufgeheizte Form kippen, sodass Dampf entsteht. Circa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.
 - Für den Dip Joghurt und Crème fraîche verrühren, Knoblauch pressen und dazugeben.
 - Dill und Petersilie hacken und von der Zitrone die Schale abreiben und alles dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
 - Dip zum Handbrot servieren.

MAREIKE PUCKA

Mehr Rezepte unter www.biskuitwerkstatt.de



DAS HAND-BROT MIT der Füllung aus Schinken, Gouda und Frühlingszwiebeln schmeckt nicht nur, sondern weckt auch Festival-Erinnerungen. Foto: Mareike Pucka/biskuitwerkstatt.de/dpa



FÜRS ABSCHALTEN: Kommunizieren Sie den Urlaub rechtzeitig und konsequent. Foto: Zacharie Scheurer/dpa

Abschalten im Urlaub

Wer sich erholen will, sollte seine **ABSENZ KLUG VORBEREITEN**. Und das geht so.

Wer kennt es nicht: Die letzten Tage vor dem Urlaub sind geprägt von Hektik, offenen To-do-Listen und dem Gefühl, alles noch schnell erledigen zu müssen. Doch wer entspannt verreisen und erholt zurückkehren will, sollte die Dinge mit System angehen. Experten erklären gegenüber der Deutschen Presse-Agentur, wie gute Vorbereitung, konsequente Kommunikation und bewusste Auszeiten helfen, wirklich abzuschalten – und den Erholungseffekt nachhaltig zu sichern.

1 Stress vor dem Urlaub reduzieren
Für Coachin Cordula Nussbaum lautet die Lektion Nummer eins: Stress schon vor dem Urlaub reduzieren. Das geht so: Frühzeitig den Urlaub und alle anstehenden Aufgaben planen. Hinterfragen Sie Fristen und nehmen Sie nur noch an unbedingt notwendigen Meetings teil. Prioritäten helfen, unwichtige To-dos aus dem Kalender zu streichen.

Wichtig ist außerdem: Kommunizieren Sie den Urlaub rechtzeitig und lassen Sie keine Hintertüren offen. Bieten Sie nicht an, auf dem Handy erreichbar zu sein, wenn Sie das nicht wollen. „Die meisten Kunden reagieren darauf positiv“, sagt der Diplom-Wirtschaftspsychologe und Coach Uwe Weinreich.

Besonders gut funktioniert das, wenn alle an einem Strang ziehen – Chef und Mitarbeitende. Führungskräfte sind Vorbilder, auch im Urlaub, so Uwe Weinreich. Ist die Führungskraft dauerhaft erreichbar, wirkt sich das auf das Team aus. „Umgekehrt kann eine echte Auszeit ohne Kontakt zu den Mitarbeitenden diesen Rücken stärken, sich ebenfalls wirklich rauszunehmen“, sagt Coachin Cordula Nussbaum.

2 Klare Vertretungsregeln aufstellen
Manche Aufgaben können nicht warten – aber das heißt nicht, dass man alles vor oder sogar während des Urlaubs selbst abarbeiten

muss. Für nicht aufschiebbare Angelegenheiten sollte es eine Vertretung geben, die gut eingearbeitet ist, sagt Nussbaum.

Setzen Sie dafür die Person schon einige Wochen vor dem Urlaub bei Mails in Kopie oder nehmen Sie sie in Meetings mit. Organisieren Sie mit Ihrer Vertretung eine saubere Übergabe, klären Sie Zuständigkeiten und gehen Sie Notizen und Ablage in Ruhe durch. So reisen Sie mit dem sicheren Gefühl in den Urlaub, dass die anderen alles im Griff haben, erklärt Weinreich.

3 Langsam für den Urlaub warmlaufen
Beide Experten warnen davor, bis zur letzten Minute zu arbeiten und erst im Urlaub auf Entspannung zu setzen. Häufig wird man nämlich genau dann krank. Wenn wir im Stress sind, schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus und wehrt Krankheiten ab, wie Nussbaum erklärt. „Im Urlaub geht das Cortisol zurück und Infekte oder Migräne flammen auf.“

Stimmen Sie sich besser mental und physisch auf den Urlaub ein. Was wollen Sie sehen? Welche Aktivitäten sind geplant? Kulinarische Spezialitäten lassen sich vielleicht auch schon im Vorfeld zu Hause kochen. Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

4 Im Urlaub wirklich abschalten
Abschalten, wie geht das eigentlich? Vielen Menschen fällt Erholung auf Knopfdruck schwer. Es kann helfen, die Erwartungen an ihren Urlaub niedrig zu halten. Fragen Sie sich: „Was für ein Erholungstyp bin ich?“ Kreisen die Gedanken unendlich um die Arbeit, gilt: umschalten statt abschalten. Richtig erholsam wird der Urlaub laut Weinreich, wenn man ihn aktiv gestaltet mit Tätigkeiten, die das Gehirn beschäftigen. „Eintönigkeit ist eine Einladung an den ruhelosen Geist, herumzuschweiften“, sagt Nussbaum. Ist der Urlaub aktiv gestaltet, rei-

chen auch zwei Wochen, besser wären allerdings drei. Falls mal ein Anruf von verzweifelten Kollegen kommt, kann man rangehen, sollte aber deutlich machen, dass das eine große Ausnahme ist.

5 E-Mail-Apps löschen
Dieser Tipp sollte niemanden überraschen: Vermeiden Sie es, im Urlaub dienstliche E-Mails zu lesen. Coachin Nussbaum rät, Chat- und E-Mail-Programme sicherheitshalber gleich vom Startbildschirm des Handys zu löschen. Das hilft, der Versuchung zu widerstehen. Sollte es nicht anders gehen, richten Sie kurz gehaltene Fokuszeiten ein und sprechen Sie das mit der Familie ab.

6 Erholung in den Alltag mitnehmen
Urlaubsgefühl, wo bist Du? Damit der Alltag nicht sofort Verstand und Entspannung raubt, ist es wichtig, sich kleine Inseln zu schaffen. Integrieren Sie für nachhaltige Entspannung kleine Erholungselemente in den Alltag, raten die Experten. Das kann Meditation sein, Yoga, Sport, Zeit für sich oder ein Essen aus dem Urlaubsland. „Machen Sie am besten schon vor dem Urlaub Termine mit Freunden in der ersten Woche aus“, rät Nussbaum. Das ist verpflichtender als eine Vereinbarung mit sich selbst. Genießen Sie die Mittagspause ohne Handy und Ablenkung.

DRK bietet wieder interessante Ferienangebote

Direkt mit dem ersten Ferientag startet das Team vom DRK Jugendhaus YOZ gemeinsam mit der Mobilen Jugendarbeit des DRK mit tollen Angeboten in die Sommerferien. Einzelne Ferientage sind in der Teilnahme jedoch begrenzt. Daher wird gebeten, sich vorab telefonisch unter Telefon 034202 63759 zu informieren, ob noch Plätze frei sind. Eine Anmeldung der Kinder durch die Eltern ist nur persönlich in der Sachsenstraße 6 möglich. Die regulären Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag, 12 bis 20 Uhr und Samstag, 13 bis 20 Uhr. An den Veranstaltungstagen öffnet das Haus leicht abweichend, für die Angebote gibt es in der Regel keine oder wenige Altersbeschränkungen. Näheres zu jedem Ferientag steht bei Anmeldung.

- Angebote Jugendhaus YOZ**
- Montag, 6. Juli, 14 Uhr: Wasserballschlacht – Auftakt in eure Ferien
 - Dienstag, 7. Juli, 15 Uhr: Gemeinsame Umgestaltung des Jugendhauses
 - Donnerstag, 9. Juli, 10 Uhr: Battle-Kart
 - Dienstag, 14. Juli, 15 Uhr: Kreideprojekt
 - Donnerstag, 16. Juli, 11 Uhr: Trampolinhalle JUMP House
 - Donnerstag, 23. Juli, 17 Uhr: Übernachtung im Jugendhaus
 - Dienstag, 28. Juli, 9 Uhr: Ausflug zur Schladitzer Bucht
 - Donnerstag, 6. August, 15 Uhr: YOZ-Kochduell
 - Dienstag, 11. August, ca. 9 Uhr: Bootstour
 - Donnerstag, 13. August, 16 Uhr: Sommerparty
- Angebote Mobile Jugendarbeit (MJA)**
Kontakt und Anmeldung unter: 0151 55119798
- Mittwoch, 8. Juli, 16 Uhr: Spielangebot Park an der Marienkirche
 - Mittwoch, 15. Juli, 13 Uhr: Fußballturnier Bolzplatz Delitzsch-Ost, 11 bis 14 Jahre
 - Freitag, 17. Juli, 15 Uhr: Graffiti-Projekt auf dem Roßplatz
 - Mittwoch, 22. Juli, 15 Uhr: Fußballturnier Bolzplatz Delitzsch-Ost, 15 bis 18 Jahre
 - Donnerstag, 30. Juli, 15 Uhr: Volleyball-Turnier Delitzscher Jugendparlament
 - Montag, 10. August, 15 Uhr: Wasserballschlacht an der Genesung
 - Mittwoch, 12. August, 14.15 Uhr: Jugendtreffen in Eilenburg
- Gemeinsame Angebote YOZ und MJA**
- Dienstag, 21. Juli, 9.30 Uhr: Fahrradtour
 - Dienstag, 4. August, 13 Uhr: Picknick und Spielangebot im Schlosspark

HAASE

Haus – Garten – Alltagsservice

Rasenmäh von Großflächen und Rasenflächen bis 500 m²

Wir sind Ihr fester Partner in der Region Delitzsch und Umgebung!

Brennereieweg 5, 04509 Delitzsch
Tel.: 034202-964440 • Handy: 0176 47839228

info@dienstleistungen-haase.de
www.dienstleistungen-haase.de

MONTEURE GESUCHT!
REGIONALE MONTAGEN

CPI TORBAU

TÖRE • TÜREN • FENSTER • STEUERUNGEN

WWW.CPI-TORBAU.DE

TÖRE
HAUSTÜREN
INNENTÜREN

HORMANN

STEUERUNGEN
ANTRIEBE

HORMANN • SOMFY

FENSTER
HEBE-SCHIEBE-TÜREN
ROLLADEN
RAFFSTOREN

schöco

Sommerfest in EB

31.07.2026

Wertvolles über sich erfahren. Spaß haben. Genießen.

6 VERKOSTUNG

10 RÜCKENMESSUNG

4 VITAMIN D-TEST

11 ANATOMIE PUZZLE

7 CHALLENGES

5 WIE ALT BIST DU WIRKLICH?

9 KINDER MITMACHGEBOTE

EINTRITT FREI

einige Stationen von vielen

Ein Fest für die ganze Familie

Aktiv-Oase Eilenburg. Am Alten Celluloidwerk 6 (nahe Wasserturm) ☎ 03423-601413

Ihr Partner für Pkw und Nfz bis 7,5 t

Autohaus Lissa

in Delitzsch informiert:

Werden Sie Teil unserer Autohausfamilie. Profitieren Sie von unserem Rundum-Werkstatt-Service

Jetzt ohne Markenbindungen = fairer Preisgestaltung

Reparaturen-, Wartung- & Inspektionsarbeiten, GETRIEBEÖLSPÜLUNG, Ölwechsel, HU/AU, fachgerechte Karosserie- und Unfallinstandsetzung, Klimawartung und Klimateilinstandsetzung, Reifenservice mit Felgenreparatur (polieren, lackieren oder pulverbeschichten), Reifenreparatur (wenn möglich), RDKS (Reifendruckkontrollsysteme), Spurvermessung (mit neuester Messtechnik), umweltgerechte Altreifenentsorgung, Autoglas Service, Pannen- /Unfallhilfe, Dellenbeseitigung, außerdem: praktischer Hol- und Bringservice, Abschluss einer Mobilitätsgarantie möglich

Autohaus Lissa
Inh. Udo Heinke e. K.
Raiffeisenstraße 4
04509 Delitzsch

Tel.: 034202 30930