

KOCHE MIT UNS

Vollkorngetreide

Teil 2



VOLLKORNGETREIDE

BY

KRÄUTERDEALER

VIelfalt GENIESSEN

Hafer
Weizen
Dinkel
Gerste
Roggen
Kamut
Grünkern
Hirse
Braunhirse
Reis
Quinoa
Buchweizen
Amaranth
Mais



REZEPTINSPIRATIONEN

- Haferbrei mit Banane
- Porridge mit Früchten
- Obstsalat mit Buchweizen
- Paprika-Buchweizen-Aufstrich
- gebackene Kürbisspalten mit Hirse
- verschiedene Brote
- Vollkornnudeln mit
 - hausgemachtem Pesto
 - hausgemachter Tomatensoße
 - gebratenem Gemüse und Sojasauce
- Quinoasalat
- Hirse | Steckrübe | Rosenkohl

GUT FÜR

Langsamer Blutzuckeranstieg
lang sättigend
liefern hochwertiges Eiweiß
positiv für Gewichtsabnahme
fördern gesunde Darmflora

Diesmal wollen wir ein paar Geheimtipps mit dir teilen.

Sie sind von der Sorte:

"Ich wusste garnicht, dass Vollkorn so lecker sein kann"

Es sind Dips, selbstgebackene Brote, ein Frühstücksbrei und Gerichte mit Vollkornkomponente dabei. Wir raten dir hier nicht nur durchzublättern, sondern auch etwas nachzukochen, denn so lernst du neues kennen und kannst selbst weiter kreativ werden.

Ich kann dir wie immer alle unserer Rezeptempfehlungen wärmstens empfehlen, wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann starte doch mit den gebackenen Kürbisspalten mit Hirse und mache mit dem schnellen Vollkornbrot weiter.

KRÄUTERDEALER

KRÄUTERDEALER'S HAFERBREI

Zutaten für 1 Person

- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Mandelmus (ungesüßt)
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 Banane
- Früchte/Beeren nach Wahl

Die Banane zerquetschen und mit den Haferflocken, geschrotete Leinsamen und dem Mandelmus in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser einrühren. Früchte/Beeren nach Wahl dazugeben. Fertig.



Tipp:

Gerne auch mit Ceylon-Zimt verfeinern....
...oder mit Trockenfrüchten
...oder mit Samen wie Chia, Sesam oder gerösteten Sonnenblumenkernen



KRÄUTERDEALER'S PAPRIKA- BUCHWEIZEN- DIP

Zutaten

- 4 Spitzpaprika
- 3 EL Buchweizen
- Etwas frischer Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Tipp:

Perfekt als Brotaufstrich geeignet.

Du kannst auch versuchen den Buchweizen mit zu mixen. Uns schmeckt es besser wenn die Kerne noch Biss haben.

Den Buchweizen 4-12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend gut abwaschen bis das Wasser klar ist. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Spitzpaprika halbieren, die Kerne entfernen und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blecht legen. So lange im Ofen lassen bis die Haut Blasen wirft und beginnt schwarz zu werden. Aus dem Ofen holen und sofort für einige Minuten in eine Schüssel mit Deckel legen. Die Haut lässt sich so besser entfernen. Nach ein paar Minuten die Haut von den Spitzpaprika abziehen. Die enthäuteten Spitzpaprika zusammen mit etwas klein gehackten Rosmarin, dem Olivenöl und Salz mixen. Danach mit dem Buchweizen vermischen. Fertig.

Statt dem Olivenöl kannst du auch Butter oder Kokosfett verwenden.



Beachte:

Das klingt als würde es lange dauern, ist aber erstaunlich schnell fertig! Halte dich einfach an die Reihenfolge 😊

KRÄUTERDEALER'S GEBACKENE KÜRBISSPALTEN MIT MEDITERRANER HIRSE

Zutaten für den Kürbis

- je 1 EL Rosmarin, Thymian und Salbei gehackt
- 1/2 Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Erdnussöl oder Olivenöl

Hokkaidokürbis
nicht schälen,
Butternutkürbis
schälen

Zutaten für die Hirse

- 100 g Hirse
- 1 rote Zwiebel
- 30 g getrocknete Tomaten
- 15 g Kapern
- 200 ml Hafermilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Reisessig, alternativ auch mit Apfelessig oder Balsamicoessig

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Kürbis in etwa fingerdicke Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salbei und 2-3 EL Erdnussöl und etwas Salz und Pfeffer vermischen/marinieren und alles zusammen auf dem mit Backpapier bestückten Backblech verteilen. 15 min backen.
3. Zwiebelringe schneiden und in etwas Olivenöl und Salz beiseite stellen
4. Hirse gründlich waschen und nach Packungsangabe garen
5. 1 Zwiebel fein würfeln, getrocknete Tomaten und Kapern fein hacken.
6. 1-2 EL Erdnussöl erhitzen, alles aus Punkt 4. kurz anbraten, mit 200 ml Hafermilch ablöschen und mit 2 EL Hefeflocken und Salz und Pfeffer würzen.
7. Wenn die Hirse gar ist, übriges Kochwasser abgiessen, Ergebnis aus Punkt 5. mit der Hirse und 1 EL Reisessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hirse mit den gebackenen Kürbisspalten und den Zwiebelringen anrichten.

Guten Appetit.



KRÄUTERDEALER'S PESTO

Zutaten

- 1/2 Topf Basilikum
- 50g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 3-5 EL Olivenöl

Die Pinienkerne in einem unbeschichteten Topf ohne Öl goldbraun anrösten. Die Basilikumblätter abzupfen und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe, den angerösten Pinienkernen und dem Olivenöl mixen. Ist das Pesto zu fest kannst auch noch etwas Wasser zugeben.

Tipp:

Das Pesto kannst du auch mit anderen Kräutern machen:

- Petersilie ergänzen
- Bärlauch
- Minze
- Koriander
- Zitronenmelisse

Du kannst auch andere Kerne verwenden

- Zedernkerne (günstiger als Pinienkerne)
- Sonnenblumenkerne

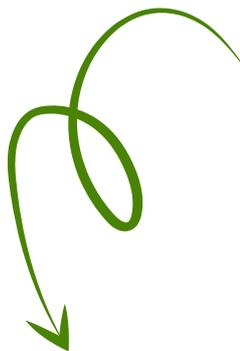
Dazu passen Vollkornnudeln perfekt



KRÄUTERDEALER'S SOJA- PASTA

Zutaten für 2 Hauptgerichte

- 300g Vollkornspaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 2cm frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 150ml Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasoße
- 2-3 EL Sesamöl
- 3 EL Sesam, ungeschält
- 1 Tofu
- Gemüse nach Wahl



Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und den Ingwer klein schneiden und mit dem Sesamöl in einer Pfanne anbraten. Das klein geschnittene Gemüse und den Tofu dazugeben und alles anbraten. Nudeln in einem separaten Top kochen und anschließend zum Gemüse geben. Sojasoße und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und noch kurz köcheln lassen. Den Sesam dazugeben und vermengen. Fertig.

Wir verwenden gerne Zucchini, Aubergine, Pak Choi, Karotten, Paprika, Zuckerschoten und Pilze. Alles was dir schmeckt kannst du verwenden. Vielfalt ist angesagt.

SCHNELLES DINKEL- BUCHWEIZEN- VOLLKORNBROT

Zutaten

- 600g Dinkelvollkornmehl
- 150g Buchweizenvollkornmehl
- Je 120g Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam
- 3 TL Salz
- 5 TL Apfelessig
- 500ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe

Backofen auf 200°C vorheizen. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Alle Zutaten vermischen, in eine, mit Butter (oder Pflanzenfett), eingefettete Backform geben und ca. 60 min backen.

Herausnehmen und auf einem Rost mit der Oberseite nach unten, vollständig abkühlen lassen

Brot Backen kann wirklich nicht einfacher sein. Dieses Rezept bekommt definitiv jeder hin. Und das Beste ist, dann hast du nicht nur ein fad schmeckendes Vollkornbrot mit komischen Zutaten wie aus dem Supermarkt, sondern ein richtig leckeres Vollkornbrot, was du gerne isst.



Tipp:

Probiere das Brot auch mit anderem Mehl wie Emmer, Einkorn oder Kamut.



EINFACHES ROGGEN- DINKEL- MISCHBROT

Zutaten

- 450g Roggenvollkornmehl
- 450g Dinkelvollkornmehl
- 50g Buchweizenvollkornmehl
- 80g Leinsamen, geschrotet
- 150g Flüssigsauerteig
- 650ml Wasser, lauwarm
- 1 Würfel frische Hefe
- 20g Salz
- 1 EL Brotklee
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl

Lauwarmes Wasser, Hefe, 1 Prise Salz und Honig mit dem Flüssigsauerteig vermischen. Die restlichen Zutaten zugeben und auf niedriger Stufe verrühren. 60 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen. Teig nochmal rühren. Teig in einem mit Mehl bestäubten Gährkorb abgedeckt 30 Minuten stehen. Ofen auf 250°C vorheizen. Brot aus dem Gährkorb auf ein Backblech mit Backpapier stürzen. Brot 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 200°C reduzieren. Dann mit dem Boden nach oben auf einem Rost abkühlen lassen.



Tipp:

Du hast keinen Brotklee zu Hause? Kein Problem! Verwende einfach eine Mischung aus je 2 EL Kümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen und Roggenvollkornmehl. Die Gewürze fein mörsern und in einer unbeschichteten Pfanne trocken anrösten. Dann das Mehl dazugeben, von der Platte nehmen und auskühlen lassen.



VOLLKORNGETREIDE RICHTIG VERWENDEN

Kochen, backen oder Keimen. Das ist hier die Frage

aus dem



mach das



oder das

Vollkorngetreide ist super vielseitig und lässt sich nicht nur zum kochen oder backen verwenden auch zum keimen ist es geeignet. Es ist auch ganz einfach das zu Hause selbst zu machen. In deinem Willkommenspaket von uns hast du bereits alles dabei was du dafür benötigst. Außerdem bringt es noch mehr Abwechslung.

Getreide

Einweichzeit

Keimdauer

Buchweizen

5 Stunden

1-3 Tage

Dinkel

8 Stunden

2 Tage

Kamut

8 Stunden

2 Tage

Kaufe bitte zum keimen Getreide in Bio-Qualität. Du kannst "normales" Getreide kaufen, das du auch zum kochen verwenden kannst oder spezielles Getreide zum keimen (z.B. von Rapunzel Naturkost).

So geht's:

- In dein Keimglas aus dem Willkommenspaket gibst du so viel Getreide bis maximal der Boden bedeckt ist, das sind 2-3 Esslöffel
- Getreide einweichen lassen.
- Ab dem ersten Tag das Getreide 2 – 3 x täglich mit kaltem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen auf dem Kopf stehen lassen.
- Nach ca. 2 Tagen ist das Getreide verzehrbereit.
- Vor dem Verzehr nochmal gut mit kaltem, klarem Wasser abspülen.

Das gekeimte Getreide kannst du pur, als Brotbelag, zum Salat, aber auch zu Nudeln und Kartoffeln essen.

