Getreide – volle Kraft im kleinsten Korn
Rezepte

Hirsebowl

Zutaten (4 Personen):

- 200 g Hirse
- 400 ml Wasser
- 150 g Karotten
- 100 g roter Paprika
- 100 g Erbsen
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 40 g Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Suppengewürz
- 1–2 TL Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 4 hart gekochte Eier

Zubereitung:
Die Hirse unter lauwarmem Wasser abspülen. In einem Topf das Wasser mit dem Suppengewürz zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Die Hirse hinzufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist und das Wasser vollständig aufgesogen hat. Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten und den Paprika in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Erbsen in einer Pfanne mit etwas Wasser dünsten. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften.

Für die Marinade Zitronensaft, Honig und Olivenöl gut verquirlen. Die Petersilie fein hacken. Anschließend das Gemüse, die Hirse und die Marinade in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren je Portion ein hart gekochtes Ei vierteln und die Bowl mit 1 EL Sonnenblumenkernen garnieren.

Hirse-Rote-Rüben-Laibchen mit Krendip

Zutaten (16 Stück):

- 100 g feinkörnige Hirse (ca. ½ Tasse)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 kleine gekochte Rote Rüben
- 3 Karotten
- 60 g Haferflocken
- 7 EL Semmelbrösel (ca. 70 g)

- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 4 EL Rapsöl

Für den Dip:

- 250 g Magertopfen
- 1 Schuss Mineralwasser
- 1–2 EL frisch geriebener Kren
- Salz

Zubereitung (ca. 50 Minuten inkl. Garzeit):
Die Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, mit doppelt so viel Wasser (ca. 1 Tasse) und etwas Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann weitere 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken und kurz anschwitzen. Die weich gekochten Roten Rüben sowie die Karotten fein reiben (Tipp: Handschuhe verwenden, da Rote Rüben stark abfärben).

Zwiebel und Gemüse in eine Schüssel geben und mit der abgekühlten Hirse vermengen. Haferflocken, Semmelbrösel, gehackte Petersilie und Gewürze untermischen. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen und dann 16 Laibchen formen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel zugeben.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Laibchen von beiden Seiten knusprig anbraten.

Für den Dip den Magertopfen mit Mineralwasser glattrühren, mit Kren und Salz abschmecken. Die Laibchen mit dem Dip und einem grünen Salat servieren.

Melanzani gefüllt mit Amaranth

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Amaranth-Körner
- 150 ml Wasser
- 2 Melanzani
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- 150 g Champignons
- 100 g Mozzarella, gerieben

Zubereitung:
Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch pressen und beides in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Den Amaranth und ca. 150 ml Wasser hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Melanzani längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, sodass ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Das Melanzanifleisch fein hacken und zum

Amaranth geben. Nun mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Champignons in feine Scheiben schneiden. Die Amaranth-Füllung in die ausgehöhlten Melanzani geben, mit den Champignons belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im Backrohr ca. 20 Minuten bei 180 °C backen und heiß servieren.

Tipp: Anstatt von Amaranth können Sie für dieses Rezept auch Hirse, Gerste oder Buchweizen verwenden!

Steirisches Buchweizen-Gemüse-Gröstl

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 große Tasse Buchweizen (ca. 250 g)
- 2 frische Rote Rüben (ca. 300 g)
- 150 g Fisolen
- 1 Stück Lauch (ca. 50 g)
- 4 Karotten (ca. 200 g)
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 250 g gegarte Bohnen (z. B. weiße Bohnen, Kidneybohnen oder Käferbohnen)
- Frische Petersilie
- 2 EL Sesam

Zubereitung:
1 ½ große Tassen Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Buchweizen (ca. 250 g) einrieseln lassen. Einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15–20 Minuten quellen lassen, bis der Buchweizen gar ist und das Wasser vollständig aufgesogen wurde.
Inzwischen die Fisolen waschen, die holzigen Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen (die Dauer hängt von der Dicke ab). Anschließend abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das restliche Gemüse vorbereiten: Rote Rüben schälen (Achtung, sie färben ab – Handschuhe sind empfehlenswert) und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Lauch und Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Wenn der Buchweizen gar ist, das Gemüse zubereiten: 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten einige Minuten anbraten, bis sie noch bissfest sind. Mit Kurkuma und Pfeffer würzen und zum Warmhalten in eine Pfanne oder Auflaufform geben. Danach Lauch, Fisolen und Bohnen in der gleichen Pfanne anbraten, ebenfalls würzen und in das Warmhaltegefäß geben. Zum Schluss die roten Rüben anbraten und ebenfalls würzen. Buchweizen mit dem gebratenen Gemüse anrichten und mit gehackter Petersilie und Sesam bestreuen.

Feinschmeckertipp: Das steirische Buchweizen-Gemüse-Gröstl lässt sich auch wunderbar mit winterlichem Rotkraut, Kohlrabi und Pilzen oder mit sommerlichem Brokkoli, Zucchini, Paprika, Tomaten und Kichererbsen variieren. Experimentieren Sie mit saisonalem Gemüse für noch mehr Abwechslung!
Das Gröstl eignet sich nicht nur als vegetarisches Hauptgericht, sondern auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Dinkel-Buchweizen-Bananenpancakes

Zutaten (für 4 Portionen)

- 80 g Dinkelmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 1 Ei
- 4 Bananen (in Scheiben)
- 180 g Pflanzendrink oder Milch
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL gehackte Walnüsse
- Honig

Zubereitung:
Dinkel- und Buchweizenmehl zusammen mit dem Backpulver in einer Schüssel sieben. Zimt und Vanillezucker hinzufügen und gut vermengen.
Das Ei, 2 Bananen, 1 EL Öl und den Pflanzendrink (oder die Milch) mit einem Stabmixer pürieren. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 2 EL Teig hineingeben und 2–3 Bananenscheiben darauflegen. Die Pancakes backen, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und auch die andere Seite goldbraun backen.
Wiederholen, bis der gesamte Teig verarbeitet ist. Zum Servieren mit gehackten Walnüssen und den übrigen Bananenscheiben garnieren. Optional mit Honig verfeinern.

Kunterbunter Couscous-Salat

Zutaten (für 4 Portionen):

- 160 g Couscous (roh)
- 160 g gegarte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
- 120 g Feta oder Hirtenkäse
- Kräuter nach Wahl (frisch oder getrocknet, z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Gewürze nach Geschmack (z. B. Curry, Kurkuma, Pfeffer)
- 4 TL Sesam

Für die Marinade:

- 4 EL Zitronensaft
- 2-3 TL Olivenöl

Gemüse nach Belieben:

- 2-3 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 4 Radieschen
- 2 Paprika (gelb oder rot)

Zubereitung:
Das Gemüse gründlich waschen. Lauch in Ringe schneiden, Kohlrabi und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
Couscous in einer Tasse abwiegen und ebenfalls in die Schüssel zum Gemüse geben.
Doppelt so viel Wasser wie Couscous in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und über den Couscous in der Schüssel gießen. Eine Prise Salz hinzufügen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen (das Gemüse wird so leicht mitgedünstet).
Radieschen und Paprika ebenfalls klein schneiden.
Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen.
Wenn der Couscous das Wasser aufgenommen hat, Kichererbsen und das restliche Gemüse unterrühren.
Mit Olivenöl, Zitronensaft, Gewürzen, Kräutern und Sesam vermengen.
Den Feta/Hirtenkäse in Würfel schneiden oder einfach mit den Fingern über den Salat bröseln.

Sternensuppe

Zutaten für die Suppe (für 4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 TL Rapsöl
- 1 Liter Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zutaten für die Polenta-Sterne:

- 300 ml Wasser
- 20 g Butter
- 100 g 1-Minuten-Polenta
- 2 EL Parmesan
- ½ TL Salz
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung:
Für die Polenta-Sterne das Wasser mit der Butter zum Kochen bringen und die Polenta einrieseln lassen. Mit einem Schneebesen glattrühren, salzen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Danach den Parmesan einrühren. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen und ca. 1 Stunde (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
Am nächsten Tag Sterne mit einem Ausstecher ausstechen und in einer Pfanne mit Rapsöl goldbraun anbraten.
Für die Suppe Zwiebel fein hacken, das Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden (wer möchte, kann auch Sterne aus dem Gemüse ausstechen).
Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüse anschwitzen, mit 1 Liter Wasser aufgießen. Gewürze hinzufügen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, sodass das Gemüse bissfest bleibt.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Suppe mit den Polenta-Sternen anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Gemüsige Rollgersten-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 ½ kleine Tassen Rollgerste (ca. 200 g)
- 4 kleine Tassen Wasser
- Etwas Salz
- 1–2 Karotten
- 1 gelbe Karotte
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 3 EL geriebener Emmentaler
- ½ Becher Hüttenkäse
- Gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Rollgerste in einem Sieb gründlich abspülen.
Mit Wasser in einem Topf ca. 30–45 Minuten bissfest kochen, dabei das Salz erst am Ende der Garzeit hinzufügen.
In der Zwischenzeit das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
Die gekochte Rollgerste hinzufügen und mit Hüttenkäse sowie Emmentaler vermengen.
Anrichten, mit Schnittlauch garnieren und mit einem frischen Salat servieren.

Süßer Rollgerste-Topfen-Auflauf

Zutaten (für einen Auflauf):

- 450 ml Milch
- 30 g Zucker
- 125 g Rollgerste
- 3 Eier
- 100 g Magertopfen
- 100 ml Milch
- Schale einer Zitrone
- 2 Äpfel

Zubereitung:
450 ml Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, anschließend die Rollgerste hinzufügen und 30 Minuten kochen lassen. Währenddessen die Eier trennen und aus dem Eiklar Schnee schlagen. Den Eidotter mit dem Topfen, 100 ml Milch und der geriebenen Schale der Zitrone verrühren. Die Äpfel in feine Scheiben schneiden oder hacheln.
Nun die ausgekühlte Rollgerste mit der Eidottermischung vermengen und den Eischnee vorsichtig unterrühren. Zuletzt die gehachelten Äpfel unter die Masse heben und alles in einer Auflaufform verteilen. Dann ca. 30 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.

Feinschmeckertipp: Der Auflauf schmeckt besonders gut mit Apfelmus.

Grünkern Bolognese

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 Karotten
- 1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
- 1 roter Paprika
- 130 g Grünkern (geschrotet)
- 500 g passierte Tomaten
- 500 ml Wasser
- Majoran, Oregano, 1 TL Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer
- 1 Dose Mais

Zubereitung:
Die Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Beides gemeinsam mit Olivenöl in einem Topf leicht anbraten. Dann die in Würfel geschnittenen Karotten, Sellerie und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Grünkernschrot, Wasser, passierte Tomaten und sämtliche Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend den abgeseihten Mais ergänzen, nochmals abschmecken und mit Vollkornspaghetti servieren.

Selbstgemachtes Knuspermüsli

Zutaten:

- 70 g Honig
- 50 ml heißes Wasser
- 250 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen oder Kürbiskerne
- 50 g gemahlene Haselnüsse oder andere Nüsse
- Echte Bourbon-Vanille, Zimt

Zubereitung:
Das Backrohr auf 130°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Honig mit heißem Wasser verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
Ca. 20 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. In einer Vorratsdose aufbewahren.

Tipp:
Müsli im Glas als Frühstück für unterwegs – Schichten Sie Knuspermüsli, frisches Obst oder Tiefkühlbeeren und Naturjoghurt in ein Glas.

In 4 Tagen zum eignen Sauerteig

Zutaten insgesamt:

- 200 g Roggenmehl
- 200 – 240 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

1. Schritt:
Vermischen Sie 50 g Roggenmehl und 50 g warmes Wasser in einem großen sauberen Glas (z.B. Einmachglas) gründlich mit einem Löffel. Sollte die Mischung zu fest sein, können Sie noch 1 EL Wasser zusätzlich hinzufügen. Decken Sie das Glas mit dem Deckel ab (nicht verschließen). Lassen Sie den Ansatz an einem warmen Ort (etwa 25-30°C) für 20-24 Stunden reifen.

2. Schritt:
Vermengen Sie den gesamten Ansatz aus dem 1. Schritt mit weiteren 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas wieder ab und lassen Sie es an einem warmen Ort erneut für 8-15 Stunden ruhen. Die genaue Dauer hängt von der Raumtemperatur und der Entwicklung des Ansatzes ab. Sobald der Ansatz sein Volumen verdoppelt hat und leicht zusammenfällt, gehen Sie zum nächsten Schritt über.

3. Schritt:
Nehmen Sie den Ansatz aus dem 2. Schritt und vermischen Sie diesen mit 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas wieder ab und lassen Sie den Ansatz an einem warmen Ort für etwa 12 Stunden reifen. Wie im vorherigen Schritt hängt die Dauer auch hier davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt. Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und leicht zurückgeht, können Sie zum 4. Schritt übergehen.

4. Schritt:
Nehmen Sie den Ansatz aus dem 3. Schritt und vermischen Sie diesen zum letzten Mal mit 50 g Roggenmehl und 50-60 g warmem Wasser. Decken Sie das Glas ab und lassen Sie den Ansatz bei 25-30°C für 8-12 Stunden reifen. Das Volumen sollte nun um etwa die Hälfte zugenommen haben.

Wenn die Mischung säuerlich riecht, ist der Sauerteig-Starter bereit zum Backen.

Sauerteigbrot
(Für 1 Brot, Kastenform 25 cm)

Zutaten:

Vorteig:

- 70 g Roggenmehl
- 70 g Wasser
- 50 g Sauerteigansatz (aus dem Kühlschrank)
    - Oder 140 g frisch zubereiteter Sauerteig (vom 4. Tag)

Brotteig:

- 360 g lauwarmes Wasser
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Roggenvollkornmehl
- 125 g Roggenmehl 960
- 10 g Salz
- 140 g Sauerteig (vom Vorteig)
- 30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Am Vortag nehmen Sie den Sauerteigansatz aus dem Kühlschrank und wiegen etwa 50 g davon ab. Vermengen Sie diesen mit 70 g Roggenmehl und 70 g Wasser und lassen Sie die Mischung zugedeckt bei Zimmertemperatur für 6–8 Stunden stehen, bis der Sauerteig Bläschen bildet. Nach der Ruhezeit nehmen Sie 140 g Sauerteig für das Brot ab und stellen den Rest in einem Schraubglas bis zur nächsten Verwendung in den Kühlschrank.

Wenn Sie das Brot nach dem mehrtägigen Herstellen des Sauerteigs backen möchten, dann können Sie direkt 140 g des Sauerteigs vom 4. Tag verwenden und können die oben genannten Schritte auslassen!

Am Backtag geben Sie das lauwarme Wasser in eine Rührschüssel und wiegen die restlichen Zutaten – die Mehle, das Salz, die Sonnenblumenkerne und den Sauerteig – ab und fügen sie hinzu. Kneten Sie alles kurz zu einem weichen Teig, nur so lange, bis sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben. Decken Sie den Teig ab, entweder mit einem Deckel oder einem Tuch, und lassen ihn für 6 Stunden gehen. Nach der Gehzeit formen Sie den Teig zu einem länglichen Brot und legen es in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform. Lassen Sie den Teig darin nochmals etwa eine Stunde ruhen, bis er sichtbar aufgegangen ist. Heizen Sie den Backofen 30 Minuten lang auf 230 Grad vor. Reduzieren Sie anschließend die Temperatur auf 210 Grad und backen Sie das Brot in der Kastenform etwa 50 Minuten lang, dabei sollte viel Dampf im Ofen sein.