

T H E R E S

B E R W E G E R

Dinkel

Das gesunde Getreide

Inhalt

12 Warenkunde

- 12 Geschichte
- 16 Botanik
- 18 Inhaltsstoffe
- 19 Grünkern
- 28 Fitmacher
- 30 Alternative Ernährung
- 32 Spreu
- 34 Dinkelprodukte
- 36 Kochen
- 38 Backen
- 44 Getreidemühlen

46 Für den Aperitif und für Zwischendurch

- 48 Brühteiggebäck mit würziger Käsefüllung
- 50 Knusprige Fladenbrote
- 52 Oliven-Fougasse
- 53 Luftige Dinkelwaffeln
- 54 Pikant gewürzte Tomatenwürfel
- 56 Kürbiskern-Biscotti
- 57 Butterquarkgebäck mit Samen
- 58 Muffins mit Meerrettich-Fenchel-Butter
und Lachs
- 60 Tomatenzöpfchen
- 62 Partybrot-Ring

64 Kleine Mahlzeiten

- 66 Kernotto-Lauch-Tartelettes mit
süßsaurer Tomatensauce
- 68 Bulgursalat mit glasiertem Gemüse
- 69 Gebratene Oliven-Grießkugeln
auf lauwarmem Spinatsalat
- 70 Leichte Mandelblinis mit Peperonigemüse
- 72 Omelett mit Forellenmousse gefüllt
- 73 Linsen-Kürbis-Törtchen

74 Hauptmahlzeiten

- 76 Nudeln mit Kapuzinerkresse-
Brennnessel-Pesto
- 78 Apfelspätzli auf Curry-Zucchini
- 79 Süßer Flockenauflauf mit Johannisbeeren
- 80 Schrotburger im Lauchmantel mit
Ingwersauce
- 82 Risotto mit Wirz und Bananen
- 83 Risotto-Kartoffel-Küchlein mit Fonduta
- 84 Ravioli mit Gorgonzolafüllung,
Haselnussbutter und Traubenbeeren
- 86 Gnocchi im Mohnmantel mit Pilzragout
- 88 Spinatquiche

89 Desserts

- 90 Biskuit mit Brombeeren
- 92 Dörraprikosen-Birnen-Strudel mit Quark
- 93 Fruchtiger Herbstkuchen
- 94 Cassis-Apfel-Fladen
- 96 Heidelbeer-Stachelbeer-Törtchen
- 98 Birnenquarktorte mit Holunderbeeren
- 100 Feigen im Ausbackteig
- 102 Gefüllte Dampfnudeln
- 103 Lebkuchentörtchen mit Quittenfilets
- 104 Limettenterrine an
Himbeer-Schokolade-Sauce
- 106 Schokoladecrepes mit
Verveine-Sauerrahm-Eis
- 108 Windbeutel mit Apfelrahm
- 109 Zwetschgenbeutel mit
würziger Orangensauce

Inhalt

110 Brot und Brötchen

- 112 Kartoffel-Speck-Zopf
- 114 Maisbaguettes
- 116 Kürbiskernbrot
- 117 Mailändergewürzbrot
- 118 Sesamzopf
- 119 Dinkelvollkornbrot
- 120 Dinkelbrot aus dem Römertopf
- 121 Ährenbrot mit Gewürzen
- 122 Pflaumenbrot mit Schokolade und Haselnüssen
- 124 Mandel-Ringbrötchen
- 125 Knopfbrötchen mit Weizensprossen
- 126 Pizzabrötchen
- 128 Kräuterrolle

129 Süßes Kleingebäck

- 130 Espresso-Schokolade-Cantuccini
- 132 Süße Flockenriegel
- 133 Mandelspiralen
- 134 Schokolade-Toffees
- 136 Orangentaler
- 137 Kokosnusstaler mit Mangostückchen
- 138 Kürbiskern-Muffins

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Die jeweils bei den Rezeptzutaten angegebene Type ist nur für Deutschland verbindlich.