



Dinkel & Co.

Wertvolle Getreidesorten
für Ihre Gesundheit

KNEIPP



Inhalt



**Körner - Ernährung
der Menschen 7**

**Mit Getreideprodukten
fit fürs Leben. 12**

Inhaltsstoffe von Getreide. 14

**Getreide - Grundlage der
Vollwerternährung.....17**

**Küchengeräte für die
Vollkornküche 20**
Zubereitung von Getreide. 24

Dinkel 25

Grünkern 30

Amaranth 32

Kamut 37

Quinoa 41

Seltene Getreidearten. 44

Praxis 46
Brotgewürze. 46
Wichtige Tipps fürs Backen
zu Hause. 48
Herstellung eines Sauerteigs. 50
Begriffserklärungen. 51

Dinkelrezepte

| | |
|---|----|
| Dinkel-Kleingebäck. | 53 |
| Dinkel-Sesam-Laibchen. | 54 |
| Dinkel-Mohn-Laibchen. | 54 |
| Dinkel-Graham-Laibchen. | 54 |
| Dinkel-Kümmel-Laibchen. | 54 |
| Dinkel-Zwiebel-Weckerln. | 54 |
| Dinkel-Salzstangerln. | 54 |
| Dinkel-Kaisersemmeln. | 55 |
| Dinkel-Kipferln. | 56 |
| Dinkel-Brezerln. | 57 |
| Dinkel-Wachauer-Laibchen. | 58 |
| Dinkelbrot. | 59 |
| Dinkelbaguette. | 60 |
| Dinkel-Sesam-Wecken. | 61 |
| Dinkel-Zwiebel-Brot. | 61 |
| Dinkel-Kräuter-Brot. | 62 |
| Dinkel-Soja-Brot. | 62 |
| Dinkel-Zwieback mit Anis. | 63 |
| Dinkel-Buchteln. | 63 |
| Dinkelbrot mit 9 Körnern. | 64 |
| Dinkel-Roggen-Mischbrot. | 64 |
| Dinkel-Fladen mit Knoblauch. | 65 |
| Dinkel-Nussbrot. | 65 |
| Dinkel-Jogurt-Brot. | 66 |
| Dinkel Vintschgerln. | 66 |
| Dinkel-Gewürzbrot. | 67 |
| Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen. | 68 |

NHALT

| | |
|------------------------------------|----|
| Dinkel-Hafer-Brot | 69 |
| Mohntorte mit Dinkelmehl | 69 |
| Dinkel-Krapfen | 70 |
| Dinkel-Tascherln | 71 |
| Dinkel-Palatschinken | 71 |
| Dinkel-Gemüsepizza | 72 |
| Lebkuchen aus Dinkelmehl | 72 |

Grünkern-Rezepte

| | |
|---|----|
| Grünkern-Suppe | 73 |
| Grünkern-Weckerln mit Käse | 73 |
| Grünkern-Weckerln mit Nüssen und Rosinen | 74 |
| Grünkern-Auflauf mit Käse | 74 |
| Grünkern-Sauerkraut-Brot | 75 |

Amaranth-Rezepte

| | |
|--|----|
| Amaranth-Brot mit Dinkel und Roggen | 76 |
| Amaranth-Kleingebäck-Variationen | 76 |
| Amaranth-Brot mit Kürbiskernen | 77 |
| Rosinenbrioche mit Amaranth | 78 |
| Gepoppter Amaranth | 78 |
| Teegebäck mit Amaranth | 79 |
| Amaranth-Gemüse-Eintopf | 80 |
| Amaranth-Müsli | 80 |
| Amaranth-Dinkel-Teekuchen | 81 |

Kamut-Rezepte

| | |
|---|----|
| Kamutbrot mit Hafer und Hirse | 82 |
| Kamut-Roggen-Mischbrot | 82 |
| Kamut-Vollkornbrot | 83 |
| Kamut-Hirse-Palatschinken | 83 |
| Hirsebusserln mit Kamutmehl | 84 |
| Früchtekuchen mit Kamutvollkornmehl | 85 |
| Briochestriezel aus Kamutmehl | 85 |
| Kamut-Kleingebäck | 86 |
| Kamut-Tascherln mit Spinat-Schafkäse-Füllung | 87 |
| Kamut-Dinkel-Biskuitroulade | 88 |



Quinoa-Rezepte

| | |
|---|----|
| Gewürzter Quinoa-Wecken mit Sauermilch | 89 |
| Quinoa-Fladen mit Knoblauch | 89 |
| Wachauerlaibchen mit Quinoa | 90 |
| Quinoa-Weckerin mit Sonnenblumenkernen | 90 |
| Quinoa-Salat mit gepopptem Amaranth | 91 |
| Quinoa-Palatschinken | 91 |
| Quinoa-Fleisch mit Gemüse | 92 |
| Quinoa-Laibchen | 92 |
| Quinoa-Auflauf | 92 |
| Linzertorte mit Quinoa | 93 |

| | |
|-------------------------|----|
| Literatur | 95 |
| Bezugsquellen | 95 |

