

X333748

Das neue Getreide- Kochbuch

Raffinierte Rezepte
für bewusste Genießer

Helma Hamader
Johann Reisinger



av BUCH

641.833



Inhalt

Vorwort	4
Getreide neu erleben	6
Getreidevielfalt für die Natur	12
Getreidevielfalt für Körper, Seele & Geist	18
● Dinkel-Maroni-Creme mit Himbeeren	28
Emmer-Cocktail mit Wildobst	28
Hafer-Wraps mit mariniertem Gemüse	29
● Brotspieß	29
● Einkorn-Knuspersonen	29
Getreidevielfalt für die Küche	30
● Bergweizensuppe mit Kartoffelstangen	33
Keimlingsaufstrich mit Wildkräutern	36
Brot mit Salataufstrich und Haferkeimlingen ..	36
Emmerreis mit Gartenmelde	39
Dinkelquiche mit Gorgonzola und Schafgarbe	41
● Einkornpalatschinken	41
Grießknödel mit Gurkensalat	42
Zucchini-Suppe mit Einkornschöberln	42
Fischfilet in Roggenkleie auf Veltlinerkraut ...	43
Einkorntaschen mit Roten Rüben in klarer Gemüsesuppe	44
Waldstaude-DimSum mit Sellerie und Salbeibutter	45

Getreide im Porträt	46
Familie der Weizen	48
Einkorn	49
● Kräuter-Einkornreis mit Hartkäse und grünem Salat	51
Einkorn-Maki mit Chutney	51
Kürbisrisotto mit Einkornreis	52
● Gefüllte Paprika und Tomaten	52
Einkorn-Lasagne mit Gemüse	53
Emmer	54
● Emmerreis mit Sommergemüse	55
Emmerreis mit Wildkräutern	55
● Salat vom Emmerreis mit gebratenem Gemüse	56
● Emmerauflauf mit Ziegenfrischkäse und Wiesenkräuterpesto	56
Getreideaufstrich mit Wurzelgemüse	57
Dinkel	58
Dinkel-Hagebutten-Reis mit geschmortem Rindsbraten	59
Dinkel-Mangalitz-Knödel auf Lauchcreme ...	60
Gebackener Dinkelreis mit Kohlrabi	60
Hartweizen	61
Weichweizen	63
Bergweizen-Rindfleisch	64
Bergweizenkeimlings-Creme mit Fischnockerln	65
Bergweizenockerln auf Fisolen	66
Waldstaudekorn	67
Gefüllte Ente mit Waldstaude und Äpfeln ...	69
Nacktgerste	70
Nacktgerstenreis mit Pilzen	72
Geschrotete Gerste mit Rettichsalat	72
Ritschert	73
Nackthafer	73
Haferflockenkrapfen auf Belugalinsen	74
● Haferknödel mit Birnen-Safran-Kompott ...	75

Brot & Gebäck

● Waldstaudekornbrot, Feuerflecken und Weckerln	80
Einkorn-Waldstaudebrot mit Keimlingen	82
● Pizza, Pizzabrot und Muffins aus Einkorn ...	82
● Dinkel-Karotten-Brot	83
Emmerfladenbrot	84
● Emmerbrottaschen	85

Mehlspeisen & Kekse

● Einkorn-Topfenauflauf mit marinierten Brombeeren	88
Waldstaude-Schokoreis mit Chili und Bratäpfeln	88
● Obstkuchen	89
● Marmorgugelhupf	89
● Mohn-Topfen-Kuchen	90
● Emmer-Mohnherzen	90
Emmer-Linzeraugen	91
● Waldstaude-Lebkuchen	91

Kleiner Küchendolmetscher	92
Rezepte von A-Z	92
Wertvolle Adressen/Links	93
Verwendete und weiterführende Literatur ...	94
Meierhof – Erlesene Getreide	95
Johann Reisinger	96
Impressum	96

Der Punkt kennzeichnet
Rezepte, die bei Kindern
gut ankommen.

