

Erin Alderson

# Mehl

Das Koch- und Backbuch

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl

**HANS-NIETSCH-VERLAG**



# INHALT

---

---

## EINFÜHRUNG

### **KOCHEN OHNE INDUSTRIEPRODUKTE 9**

#### KAPITEL 1

### **MEHL SELBST MAHLEN 11**

Nützliche Helfer **12** | Die Ersatzspieler **16** | Vorratshaltung **18**  
Aufbewahrung **19** | Mehl zu Hause mahlen **20**

#### KAPITEL 2

### **GLORREICHES GETREIDE 23**

Gerste **25** | Roggen **31** | Kamut **36** | Emmer **42**  
Einkorn **48** | Dinkel (Speltz) **53** | Weizen **58**  
Weichweizen **64** | Hartweizen (Durum) **70**

#### KAPITEL 3

### **GLUTENEREIES GETREIDE 77**

Teff (Zwerghirse) **78** | Vollreis **84** | Amaranth **89**  
Hirse **94** | Quinoa **100** | Hafer **106** | Mais **112**  
Buchweizen **117** | Sorghum **122** | Klebreis **128**

#### KAPITEL 4

### **TOLLE HÜLSENFRÜCHTE 135**

Kichererbsen **137** | Linsen **143** | Schwarze Bohnen **148**  
Dicke Bohnen **153** | Spalterbsen **158** | Weiße Bohnen **164**

#### KAPITEL 5

### **NAHRHAFT NÜSSE UND SAMEN 171**

Leinsamen **172** | Kürbiskerne **178**  
Sonnenblumenkerne **184** | Mandeln **189** | Pistazien **194**  
Haselnüsse **200** | Walnüsse **205** | Pekannüsse **211**

BEZUGSQUELLEN **217** | DANK **218** |

ÜBER DIE AUTORIN **219** | REGISTER DER REZEPTE **220**

---

---

# Register der Rezepte

Angel Cake mit Reismehl	130	Haferpfannkuchen mit Ahornsirup-Bananen	111
Bananenbrot mit Pekannüssen	216	Hamburgerbrötchen aus Einkorn	49
Bananencreme-Pie mit Sonnenblumenteig	187	Haselnuss-Kürbis-Muffins	204
Basilikum-Farinata mit Ricotta-Tomaten-Aufstrich	142	Haselnuss-Schoko-Trüffel	202
Beeren-Cobbler mit Haferklecksen	108	Heidelbeer-Amaranth-Muffins	90
Blumenkohlgratin mit Pekankruste	212	Hirsepolenta mit Kichererbsen und pikantem Tomatenchutney	95
Blumenkohlsteaks mit Quinoakruste und Sauce aus gegrillten Tomaten	103	Hirsewaffeln mit Erdbeer-Ahornsirup-Sauce	97
Brokkoli-Käse-Suppe	166	Honig-Mandel-Crêpes mit gebackenen Pfirsichen und Schlagsahne	192
Buchweizen-Crêpes mit Taleggio und Spinat	120	Honig-Weizenbrot	60
Buchweizen-Enchiladas mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Chipotle-Sauce	121	Hummus mit weißen Bohnen	168
Buchweizen-Pfannkuchen mit Himbeersauce	118	Kamut-Birnen-Tarte Tatin	41
Cheddar-Chili-Quesadillas mit Quinoa-Tortillas	101	Käse-Bohnen-Dip	156
Cheddar-Rosmarin-Dinkelscones	54	Kürbis mit Pistazienpanade auf Spinatsalat	195
Cookies mit dunkler Schokolade	28	Leinsamen-Porridge mit Pfirsichen	176
Cranberry-Hafer-Cookies	107	Linsen-Bällchen	179
Doppelt gebackene Süßkartoffeln mit Walnuss-Crumble	208	Maisplätzchen mit Spinat-Koriander-Sauce	163
Eier-Gemüse-Sandwich	67	Mandel-Honig-Granola	190
Erbsen-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dill-Dip	160	Mini-Spinatquiches mit Leinsamenteig	175
Erdbeer-Vanille-Clafoutis	88	Möhren-Ingwer-Suppe	157
Erdnuss-Reis-Cookies	86	Muffins aus Kamutmehl mit Heidelbeer-Ingwer-Fruchtmas	37
Farinata mit Tomaten-Basilikum-Belag	141	Orangen-Mohnkuchen	133
Feigen-Gorgonzola-Pizza	71	Penne al Gorgonzola	169
Feta-Linsen-Dip	144	Pfeffernudeln mit Ziegenkäse und Pesto	73
French Toast mit Roggenbrot und Vanille-Kirschen	35	Pitabrot aus Emmermehl	45
Frühlingsrollen mit Avocado im Leinsamenmantel	173	Rhabarber-Vollkorn-Pie	68
Gefüllte Pilze mit Kürbiskernkruste	182	Ricotta-Pfannkuchen mit frischen Beeren	126
Gegrillte Polenta mit Zucchini-Salsa	114	Roggen-Crêpes mit Honigapfel und Joghurt	33
Gemischter Salat mit Falafel	138	Rosenkohl-Kasserolle mit Maisbrotkrümeln	116
Gorgonzola-Zwiebel-Teigtaschen	65	Rosmarin-Süßkartoffel-Pies	43
Grapefruit-Gersten-Scones	27		
Grillgemüse-Tacos mit Weizentortillas	62		

Sandwich aus grünen Tomaten mit Pekan-Panade	214	Teff-Quiche mit Ricotta und Roter Bete	81
Schichtbrötchen aus Dinkelmehl	55	Tomaten-Bohnen-Suppe	154
Schnelle Linsen-Curry-Suppe	145	Tomaten-Cobbler mit Cracker-Topping	46
Schoko-Cupcakes mit Ganache	181	Tomaten-Walnuss-Aufstrich	210
Schoko-Espresso-Donuts	124		
Schoko-Mandel-Cookies	191	Vegetarischer Hirse-Topfkuchen	98
Schoko-Mochi	129	Vollkorn-Pfannkuchen	17
Schoko-Muffins mit Erdnussbutter-Belag	82	Vollreis-Cannelloni aus Crespelle	85
Schwarze-Bohnen-Schleifen mit Maiskörner-Haschee	150		
Schwarze-Bohnen-Spinat-Burger	149	Walnuss-Kakao-Brownies	207
Schwarze-Bohnen-Suppe mit griechischem Joghurt	152	Würzige Erbsensuppe	159
Schwedisches Roggenbrot	32		
Sonnenblumen-Cracker	185	Ziegenkäse mit Nusskruste an Salat	201
Sonnenblumen-Marmelade-Cookies	188	Zimt-Kaffeekekuchen	123
Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce	74	Zimt-Rosinen-Amaranth-Pfannkuchen	92
Spargel-Mozzarella-Pizza aus Gerstenmehl	30	Zimt-Schichtbrötchen	61
Spargel-Pommes mit Amaranthkruste	93	Zimtschnecken	50
Süßkartoffel-Latkes mit Koriander-Dip	198	Zitronen-Honig-Schnitten	52
Süßkartoffel-Linsen-Gnocchi mit Pestosahne	146	Zitronen-Pistazien-Kuchen mit Cream Cheese	197
Süßkartoffel-Quinoa-Puffer mit pochiertem Ei	104	Zucchini-Mais-Empanadas	57
Süßkartoffel-Teff-Burger mit Curry	79	Zuckermais-Muffins	113
		Zuckermais-Ricotta-Ravioli mit Basilikumbutter	38