



Noch längst nicht
abgedroschen:

Getreide

Korn - Mehl - Brot & Co
Tipps + Trends
Rezepte

Herausgeber:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Nevinghoff 40
48147 Münster

Telefon: 0251 / 2376-0

Telefax: 0251 / 2376521

Siebengebirgsstraße 200
53229 Bonn

Telefon: 0228 / 703-1206

Telefax: 0228 / 703-8434

E-Mail: info@lwk.nrw.de

Internet: www.landwirtschaftskammer.de

Text, Gestaltung:

Marita Eissing/Carola Weber

Nachdruck oder Vervielfältigung

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie:

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen

Die Werbung nennt sie "Cerealien" ...



... und meint damit nichts anderes als **Getreide und seine Produkte. Also nichts Neues? Nein - neu sicher nicht, aber noch lange nicht abgedroschen!**

Zugegeben – wohl kaum ein Nahrungsmittel hat eine solch lange und bedeutende Geschichte wie unser Getreide. Aber es gibt auch kein Nahrungsmittel, das immer wieder auf so köstliche Weise neu entdeckt wird.

Dabei fing alles so unerfreulich an, denn als unsere Vorfahren in Zeiten des Hungers die Samen der **Wildgräser** sammelten und verzehrten, bissen sie im wahrsten Sinne des Wortes ins Gras. Die hartschaligen Samen stellten das Verdauungssystem auf den Kopf und erhöhten die Sterblichkeit. Erst die Verarbeitung – also Zermahlen, Quellen zu Brei, später Backen in der Asche des Feuers – brachte den gewünschten Erfolg. Von da an ließ sich der Siegeszug des Getreides auf unserem Planeten nicht mehr aufhalten und prägte ganze Kulturen.

Auf welchem ungewöhnlichem Weg die Geschichte wieder auf unserem Teller landen kann, zeigt die Geschichte des ägyptischen Urweizens. "Ka-moot" (= Seele der Erde) nannten die **Ägypter** ihren Weizen, den sie im fruchtbaren Nil-Delta anbauten. Dieses Brotgetreide wurde als heilig verehrt und in den großen Getreidespeichern der Pharaonen für Notzeiten gelagert. Bei der Ausgrabung einer Grabstätte wurde 1948 eine Kiste mit Weizenkörnern aus der Zeit von 4000 v. Chr. gefunden, die aber in Vergessenheit geriet. 1977 entdeckte man ein Musterglas mit diesen Körnern wieder und stellte fest, dass sie – nach immerhin 6000 Jahren – noch keimfähig waren. Inzwischen wird dieser Urweizen der alten Ägypter als "Kamut" wieder angebaut.



Natürlich darf ein Völkchen nicht fehlen, wenn es um Errungenschaften alter Kulturen geht - die **Römer**. Sie beherrschten die Welt auch deshalb, weil sie statt des aufwändigen Transportes von Fertignahrung oder Tieren auf den Nachschub von "Power-Food" setzten, nämlich von konzentrierter Nahrung in Form von Weizenkörnern. Jeder römische Soldat hatte ein kleines Werkzeug zur Zerkleinerung von Getreidekörnern, damit sich überall eine nahrhafte Mahlzeit herstellen ließ. Die Tagesration betrug ca. 1 kg Getreide. Sizilien, Spanien und Nordafrika waren die Kornkammern des

römischen Reiches. Mit ihrem Verlust blieben die Getreidelieferungen aus und das römische Weltreich verfiel.

Übrigens ist es eine römische Göttin, die der Werbung heute das "neue" Wort für unsere Getreideprodukte liefert: **Ceres**, die Göttin des Getreides und des Ackerbaus.

Getreidearten unserer Region

In den Regalen der Supermärkte finden wir Getreidearten aus aller Welt, wie Reis aus Asien oder Hirse aus Afrika.

In unserer Region werden vor allem Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Mais angebaut.

Weizen

Nicht nur bei uns spielt Weizen im Getreideanbau eine überragende Rolle. Es ist weltweit das wichtigste Backgetreide. Aus Hartweizen (Durum) werden vorzugsweise Grieß und Teigwaren hergestellt, während Weichweizen wegen seiner guten Backeigenschaften für die Brot- und Gebäckherstellung verwendet wird. Das sogenannte Klebereiweiß (Gluten) sorgt beim Backen für eine feste Krume, Lockerheit und gute Porenbildung.



Dinkel ist eine Weichweizensorte, die im Mittelalter fast überall in Deutschland angebaut wurde. Heute liegen die Hauptanbauggebiete in Süddeutschland, aber auch im Rheinland wird er wieder kultiviert. Da er reichlich Klebereiweiß enthält, eignet er sich hervorragend zum Backen, vor allem für feineres Gebäck und Kuchen. Backwaren, die einen hohen Gehalt an Dinkelmehl enthalten, haben ein besonders feines Aroma und halten sich lange frisch.

Grünkern ist unreif oder „grün“ geernteter Dinkel, der durch das Darren (= Rösten) sein herzhaft würziges Aroma gewinnt. Die gequollenen Körner eignen sich für Aufläufe und Suppeneinlagen, aus Schrot macht man Bratlinge, Klöße, Müsli. Als Backgetreide ist er dagegen nicht geeignet.

Roggen

Brot aus Roggenmehl ist aromatischer und bleibt wegen der beim Backen verwendeten Säure (Sauerteig) länger frisch. Für Feingebäck eignet er sich nur in einer Mischung mit Weizen.



Gerste

Zum Backen ist sie nicht geeignet, aber wir kennen die Graupen (= geschälte und polierte Gerste) als Suppeneinlage. Die ganzen gequollenen Körner werden für Aufläufe und Salate verwendet. Und natürlich entsteht der Deutschen liebste Getränk – das Bier – aus Gerstenmalz. Das ist gekeimte und anschließend getrocknete Gerste. Gerstenmalz ist auch Grundlage für den Malzkaffee.

Hafer

Dieses an Inhaltsstoffen besonders reiche Getreide kennen wir überwiegend in gequetschter Form, nämlich als Haferflocken. Keine Müsli-Mischung ohne Haferflocken. Aber auch als Gebäck – gemischt mit Weizenmehl – findet Hafer viel Anklang. Haferbrei hat in der Kinder- und Krankenkost seinen festen Platz.



Mais

Bei uns wird Mais hauptsächlich als Futtergetreide für Tiere angebaut. Nur ein geringer Anteil wird als Gemüse- oder Zuckermais angeboten. Maisanbau für die Herstellung von Mehl, Grieß und Stärke ist in unserer Region noch die Ausnahme, obwohl die Palette der Maisprodukte immer größer wird. Zum Backen eignet sich Maismehl nur in einer Mischung mit anderen Mehlen. Aus den Keimen stammt das hochwertige Maiskeimöl und auf Festen sind Knabbereien wie Popcorn oder Erdnussflips sehr beliebt. Cornflakes sind für viele ein fester Bestandteil des Frühstücks und werden aus einem gekochten, süßen Maisbrei durch Trocknen, Flockieren und Rösten hergestellt.

Diese tun nur so als ob: Pseudo-Getreide

Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die keine echten Getreidearten sind, aber deren "Körner" wie Getreide verwendet werden und die eine ähnliche Zusammensetzung haben.

Am bekanntesten ist bei uns der **Buchweizen**. Er ist ein Knöterichgewächs und seine kleinen dreieckigen Früchte haben einen kräftig-herben Geschmack.

Eine wiederentdeckte Pflanze der Inkas ist **Quinoa** (gesprochen: Kinwa). Man verwendet die Früchte dieses Reismeldegewächses ähnlich wie Reis, aber auch zum Backen.

Auch **Amaranth** war bei den Inkas ein Grundnahrungsmittel. Die Samenkörner des Fuchsschwanzgewächses werden zu Mehl, Schrot und Grieß verarbeitet und sind für Menschen mit Gluten-Allergien eine interessante Alternative.

Gesund – na und?

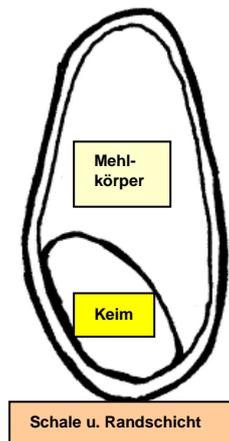
"Körnerfresser" und "Müsligurus" werden sie abfällig genannt. Weißes Mehl lehnen sie ab und lassen nur Produkte aus dem vollen Kern gelten. Sicher ist, ein Zuviel an Weißmehl tut uns nicht gut. Deshalb müssen wir aber auf die geliebten Weißmehlbrötchen und die hellen Nudeln ganz bestimmt nicht verzichten. Doch mal ehrlich – was wäre ein Brotkorb ohne herzhaft deftiges Schwarzbrot? Und wer ganz vorurteilsfrei an einen Auflauf aus ganzen Getreidekörnern herangeht, wird sich wundern, wie gut "gesund" schmecken kann.



Tatsächlich enthält unser Getreide vieles, was wir Menschen zum Leben brauchen: wertvolles Eiweiß, energiespendende Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe und die Stoffe mit dem irreführenden Namen – die Ballaststoffe. Deshalb sollten Getreide und Getreideprodukte bei unserer täglichen Nahrungsaufnahme den größten Anteil ausmachen.

Die Getreidearten unterscheiden sich in ihren Inhaltsstoffen nicht wesentlich, dafür sind aber die Inhaltsstoffe im Korn selbst ganz ungleichmäßig verteilt.

Innenleben des Getreidekorns



Der **Keim** enthält die meisten Vitamine (besonders B-Vitamine und Vitamin E), Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Magnesium) und geringe Mengen an Fett, dafür aber wertvolle Fettsäuren (Linolsäure).

Im **Mehlkörper** stecken die Kohlenhydrate (Stärke), die unserem Körper relativ langsam und gleichmäßig zur Verfügung gestellt werden und damit eine kontinuierliche Energieversorgung gewährleisten – also ganz anders als bei der Aufnahme von Zucker. Die enthaltenen Eiweiße sind einerseits für unseren Körper wichtig, andererseits machen sie als sogenannte Klebereiweiße (Gluten), die gute Backfähigkeit aus, besonders beim Weizen.

Die innere **Randschicht**, auch Aleuronschicht

genannt, enthält Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sehr geringe Mengen Fett. Die äußere **Schale** enthält die Ballaststoffe, die aber keineswegs wertloser Ballast sind, sondern unseren oft allzu trägen Darm auf Vordermann bringen.

Also haben die "Körnerfresser" recht. Nur wenn wir das ganze Korn verzehren, nehmen wir alle wertvollen Bestandteile auf. Und wo bleibt der Genuss? Ganz bestimmt nicht auf der Strecke, denn viele Gerichte oder Backwaren aus Vollkorn sind echt lecker.

Schönheits-Tipps aus der Mehlkiste

Leuchtendes Haar weht im Wind, eine makellose Haut strahlt in der Sonne, gepflegte Hände halten das Sektglas. Die Werbung redet es uns ein, dass nur wer schön ist, auch Erfolg hat. Nun lässt sich gut darüber streiten, was Schönheit ist, aber eines ist klar: glänzendes Haar, eine ausgeglichene Haut und schöne Fingernägel wirken anziehend.

Grundlage dafür ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Gerade die Vitamine der B-Gruppe sind für die Erneuerung und Feuchtigkeitsregulierung unserer Haut wichtig, Vitamin E schützt sie als Antioxidans. Kupfer bringt Elastizität für Haut und Haar und Eisen verhindert brüchige Nägel.



Kaum ein anderes Lebensmittel liefert genau diese Stoffe in so ausgewogener Kombination wie Getreide. Vollkornprodukte enthalten reichlich B-Vitamine und Spurenelemente, besonders Roggen ist reich an Vitamin E.

Und wer mehr auf Intelligenz als auf Schönheit setzt: Vitamin B1 ist wichtig für unser Gehirn und das Nervensystem. Es fördert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit – und es ist in Vollkornprodukten reichlich enthalten.

Mehl - ma(h)l auszugsweise



In unseren modernen Mühlen laufen unter strengen Qualitätskontrollen viele komplizierte Arbeitsschritte ab. Schließlich wollen wir ganz unterschiedliche Mehle, Schrote usw., aus denen wir die enorme Vielfalt an Getreideprodukten herstellen.

Dazu wird das ganze Korn vermahlen oder es werden vor dem Mahlen mal mehr, mal weniger Bestandteile entfernt. Über den Daumen gesagt: **Je weißer ein Mehl ist, desto**

mehr wertvolle Inhaltsstoffe wurden ihm entzogen.

Das bei uns ganz überwiegend verarbeitete klassische Haushaltsmehl, auch Weißmehl genannt, enthält nur noch die Kohlenhydrate und Eiweiße des Mehlkörpers. Die Schalenbestandteile und Randschichten des Korns (Kleie) und der Keimling wurden entfernt. Dieses Mehl wird für feine Backwaren und Konditoreiprodukte verwendet. Ganz anders das Vollkornmehl, das dunkel ist und alle Bestandteile des Korns enthält. Es duftet und schmeckt würziger und wird zur Herstellung von Broten ebenso verwendet wie für Kuchen.

Im Rezeptteil finden Sie leckere Beispiele aus verschiedenen Mehlsorten.

Das sind vielleicht Typen!

Auf den Mehlpackungen in den Geschäften finden Sie Typen-Bezeichnungen. Da steht zum Beispiel Type 405 oder Type 1050. Diese Zahlen geben Ihnen einen Hinweis darauf, dass mehr oder weniger hohe Anteile von Kleie, also der mineralstoff- und ballaststoffreichen Schalen im Mehl enthalten sind.

Die Faustregel ist einfach:

Je höher die Typenzahl, desto mehr Schalenbestandteile sind im Mehl enthalten und desto dunkler ist es.

Wissen für Schlaumeier:



In der Fachsprache spricht man von **Ausmahlungsgrad**.

Je mehr Schalenbestandteile ins Mehl gelangen, desto höher der Ausmahlungsgrad.

Die Mehltypen sind in einer DIN-Norm festgelegt. Die Typenzahl wird folgendermaßen bestimmt: 100 g Mehl werden bei 900°C verglüht, bis nur noch die Mineralstoffe (als Asche) übrig bleiben. Ihr Gewicht in Milligramm (mg) entspricht der Typenzahl.

Also: Wenn auf einer Packung Weizenmehl "Type 1050" steht, dann sind in 100 g Weizenmehl 1050 mg Mineralstoffe enthalten.

Etwas ganz anderes ist der **Feinheitsgrad**. Er beschreibt, welchen Durchmesser Teilchen nach dem Mahlen haben. Er sagt aber nichts über den Gehalt an Nährstoffen aus. Wir kennen z.B. Schrot (grob gemahlen), Grieß (körnig gemahlen) und Mehl (fein gemahlen).

Mehl einkaufen – keine staubtrockene Sache

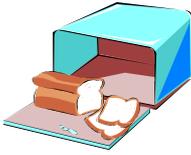
Mehle mit unterschiedlichen Typenzahlen finden wir heute in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft. Die Hersteller helfen uns bei der Auswahl schon durch entsprechende Abbildungen auf der Packung oder durch Hinweise für die Verarbeitung.

Die wichtigsten Mehl-Typen im Handel

Getreideart	Mehl-Type	Verwendung
Weizen 	Type 405	Feingebäck wie Kuchen und Torten
	Type 550	helle Brote, Brötchen, Kleingebäck
	Type 1050	dunklere Brote
Roggen 	Type 997	pikantes Gebäck, Mischbrote (mit Weizenmehl gemischt)
	Type 1150	für Mischbrote
	Type 1740 oder Vollkornmehl	für herzhaftere Roggenbrote
Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Fertig-Backmischungen, in denen die wichtigsten Backzutaten bereits enthalten sind (z.B. Zucker, Milchpulver, Backpulver).		

Wer noch nie Vollkornmehl verarbeitet hat, kauft zum Ausprobieren das frisch gemahlene Korn am besten direkt beim Bauern, in einem Naturkostladen oder Reformhaus. Wer seine Liebe zu Vollkornprodukten entdeckt hat, für den lohnt sich die Anschaffung einer Haushaltsgetreidemühle. Qualitätsgetreide bekommen Sie in vielen Bauernläden, in den Mühlen, bei landwirtschaftlichen Genossenschaften, im Naturkostladen oder im Reformhaus. Die beiden zuletzt genannten oder einige Höfe bieten Bio-Getreide an, das nach festgelegten Anbau-Richtlinien produziert wurde.

Richtig lagern: Korn - Mehl - Brot



So haben wir es von unseren Müttern gelernt: Brot gehört nicht in den Kühlschrank, denn dort wird es schneller altbacken. Aber inzwischen haben sich unsere Haushalte verändert. In vielen Wohnungen steht ein Vorratsraum mit optimalen Bedingungen nicht mehr zur Verfügung. Stattdessen greifen wir auf gut verschließbare **Brotkästen** oder Brottöpfe aus Keramik zurück. So gelagert sind Weizenbrote auch nach 3 Tagen und Roggenvollkornbrote nach 10 Tagen noch ein Genuss. Bei feuchtwarmer Witterung aber ist das Brot – luftdicht verpackt - im **Kühlschrank** bestens aufgehoben. Wenn der Brotvorrat allzu groß ist: ab damit in das Gefriergerät. Dort hält sich Brot bis zu 6 Monaten.

Und wie sieht es mit den Mehlen aus? In jedem Haushalt lagert Weißmehl und wir wissen aus Erfahrung, dass es sich - selbst in der feuchten, warmen Küche - sehr lange hält. Ganz anders ist das bei dunkleren Mehlen, die ja durch die enthaltenen Randschichten und den Keimling auch Fett enthalten und deshalb verderblicher sind. Auch hier ist die Lagerung keine Wissenschaft, aber ein paar Regeln sollten Sie beachten.

Lageransprüche und Haltbarkeit von Getreide und Mehlen

Form des Getreides	Lageransprüche	Haltbarkeit
ganze Körner	trocken, dunkel, kühl (ca.15°C) in Papiertüten	mindestens 2 Jahre
Weißmehl (Weizen Type 405)	trocken, dunkel, kühl und geruchsfrei in Originalverpackung oder fest verschließbaren Behältern (Dosen)	mindestens 2 Jahre
Vollkornmehl (selbst gemahlen)	im Kühlschrank oder in sehr kühlem Raum in fest verschließbaren Behältern (Dosen)	ca. 3 Wochen aber: sehr schneller Verbrauch zu empfehlen
Handelsmehle	kühl, trocken in Originalverpackung	siehe Herstellerangaben

Und nun noch ein paar Tipps für die Küche

- Wenn in Ihrem Rezept nur "Mehl" steht, ist Weißmehl gemeint. Wollen Sie es durch ein dunkleres Mehl ersetzen, müssen Sie mehr Flüssigkeit hinzugeben, z.B. ca. 10% mehr bei Mehlen der Type 1050, bei Vollkornmehlen sogar 20% mehr Flüssigkeit.
- Sämtliche Mehlsorten können auch miteinander vermischt werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- Gekeimtes Getreide erhöht den Nährwert, vor allem den Vitamingehalt. Es ist eine leckere Variante für Müslis, Salate oder als Brotbelag.
- Es empfiehlt sich, die Körner – z.B. für Getreideaufläufe – vorzuquellen (am besten über Nacht und kühl halten), denn das verkürzt die Garzeit und erhöht die Bekömmlichkeit.
- Kochen Sie gleich Körner auf Vorrat, denn sie lassen sich problemlos einfrieren.
- Körner mögen kräftige Würze. Kräuter und Gewürze liefern den richtigen Geschmack.



Am Ende steht nicht nur das Brot!

Die ganz unglaubliche Vielfalt der Produkte aus Getreide macht die Bedeutung für unsere tägliche Ernährung deutlich. Vom Korn zum Brot ist der übliche Gedankengang. Dabei ist "Brot" nur ein Oberbegriff, denn mit ca. 300 verschiedenen Brotsorten steht Deutschland an der Weltspitze. Wie viele andere Getreideprodukte und Gerichte aus Getreide es gibt, soll die Aufzählung verdeutlichen, wobei Ihnen bestimmt auf Anhieb noch weitere einfallen.

Nudeln
Speisestärke
Malzkaffee
Aufläufe
Suppen
Cornflakes
Fladen
Grieß
Kuchen

Bier
Flocken
Kleie
Torten
Grütze
Bratlinge
Keimöl
Popcorn
Branntwein

Graupen
Schrot
Brei
Pudding
Müsli
Kleingebäck
Beilage zu Fleisch / Gemüse
Mehle
Knabbereien

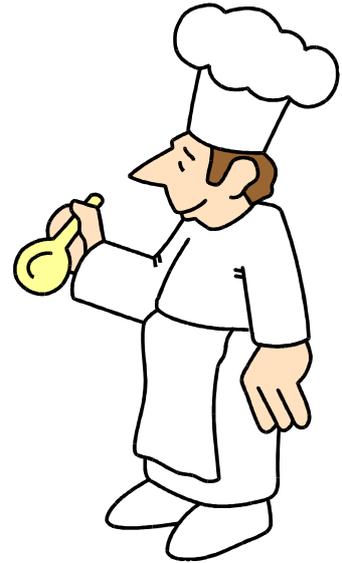
Wenn einer eine Reise tut, ...

Getreide für Globetrotter und globale Genießer



Zu Beginn hatten wir festgestellt, dass unser Getreide noch keineswegs "abgedroschen" ist und es immer wieder neue Leckereien zu entdecken gibt. Von unseren Reisen in ferne Länder bringen wir Erinnerungen an die Genüsse der Welt mit. Wie herrlich fanden wir die Polenta (Maisbrei) auf der Berghütte in den Südtiroler Alpen oder wie fremdartig und doch reizvoll schmeckte Couscous (Weizengrütze) auf dem Basar der arabischen Altstadt. **Speisen aus anderen Kulturen** ("Ethno-Food") sind heute sehr gefragt. Wie schön, dass wir viele von ihnen mit unserem heimischen Getreide nachkochen können. Im anschließenden Rezeptteil finden Sie deshalb einige Beispiele.

**Eine Auswahl
an leckeren
Getreide-Rezepten**



zum Frühstück:

Couscous mit Trockenfrüchten.....	13
Frischkornbrei	14

Backwaren - süß und pikant:

Joghurt-Torte	15
Müslikuchen	17
Möhren-Nuss-Schnitten.....	18
Joghurtwaffeln.....	19
Kirschkuchen	20
Feine Käsewecken.....	21
Buttermilchbrot	22
Schwarzbrot.....	23
Vollkorn-Käsegebäck	24

Getreidegerichte - süß und pikant:

Apfelaufbau mit Vollkorngrieß	25
Kirschspeise mit Gerstengrütze.....	26
Polenta mit Äpfeln	27
Sauerkrautküchlein.....	28
Grünkernaufbau	29
Gemüse-Couscous	30
Möhren-Brokkoli-Tarte	31
Roggenschrotaufbau mit Spinatfüllung.....	33
Quiche Lorraine.....	34
Würziger Zwiebelkuchen.....	35
Grünkernbratlinge.....	37
Polenta-Gratin.....	38
Vollkornpfannkuchen mit Austernpilzen.....	39
Gerstenring mit Kohl	41
Spätzle.....	42

Couscous mit Trockenfrüchten

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



4		getrocknete Feigen	halbieren, harten Stiel wegschneiden. Früchte in quellen lassen.
300	ml	Wasser	
50	g	getrocknete Aprikosen	und
4		getrocknete Birnenhälften	in Streifen schneiden.
50	ml	Orangensaft	frisch pressen.
50	g	Sultaninen	Getrocknete Früchte (Feigen samt Einweichwasser), Orangensaft,
20	g	Butter	und
2	El	brauner Zucker	zusammen aufkochen.
250	g	Couscous (vorgegarter Hartweizengrieß)	einstreuen, zudecken und von der Herdplatte ziehen. 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern.
25	g	Nüsse (wie z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Cashew)	Kurz vor dem Servieren grob hacken, darunter mischen. In Müslischalen verteilen.
300	ml	Kokosnussmilch	erwärmen, darüber träufeln.

Tip: Zum Frühstück oder Brunch eine originelle Abwechslung.

Frischkornbrei

Für eine Person ●

für jeden
Tag

am Abend vorher:

3	EI	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer	Je nach Geschmack können zwei, mehrere oder alle Getreidearten miteinander gemischt werden. Die Körner grob schroten (je nach Geschmack auch feiner) und 5 - 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen (so, dass die Körner gerade mit Wasser bedeckt sind).
---	----	----------------------------------	---

ungeschwefelte
Trockenfrüchte
(Aprikosen, Birnen,
Pflaumen, Rosinen,
Datteln, Feigen)

je nach Geschmack täglich
variieren. Früchte ebenfalls
einweichen.

am nächsten Morgen:

1		reife Banane	Früchte (mit Wasser) zu den eingeweichten Körnern geben. schälen, mit der Gabel zerdrücken.
1/2		Apfel	waschen, raspeln oder klein schneiden, sofort unterheben.
		Sonnenblumenkerne, Hasel- / Walnüsse, Leinsamen o.ä.	(öfter mal wechseln) ganz oder gehackt zugeben. Zusätzlich Obst nach Jahreszeit oder aus der Tiefkühltruhe klein schneiden (Beeren ganz lassen).
2	EI	süße oder saure Sahne Zitronensaft	dazugeben, mit abschmecken.

Joghurt-Torte

braucht etwas
Zeit



Teig:

100	g	Weizenmehl Type 550	
60	g	Zucker	
100	g	feine Haferflocken	
100	g	Butter	
60	g	Sahne	Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen. 30 Minuten kaltstellen.

Teig ausrollen und in eine Springform füllen.
Bei 200°C (Umluft 180°C)
15 bis 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Belag:

500	g	Joghurt (3,5% Fett)	mit
100	g	Zucker	verrühren.
9	Blatt	Gelatine	einweichen, bei milder Hitze auflösen, vorsichtig dazugeben.
		Zitronensaft	Mit abschmecken. Masse kaltstellen, bis sie anfängt zu gelieren.
400	g	Obst (Erdbeeren, Stachelbeeren, Pfirsiche oder Sauerkirschen)	waschen (etwas zum Verzieren beiseite legen), je nach Obstsorte in Stücke schneiden. Mit der Joghurtmasse vermischen.
250	g	süße Sahne	steif schlagen (etwas Sahne zum Verzieren übriglassen), unter die Joghurtmasse heben.

Die Creme auf die ausgekühlte Teigplatte füllen, dabei den Springformrand als Form verwenden. Torte ca. 3 Stunden kaltstellen.

Vor dem Servieren aus der Form lösen.
Mit der restlichen Sahne und den Früchten verzieren.

Getreide in unserer Sprache

Wie wichtig Korn und Brot seit jeher für uns sind, drückt sich auch in der Vielzahl der Sprichwörter und Redewendungen aus:

- Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn.
- das tägliche Brot verdienen
- Trocken Brot macht Wangen rot.
- von echtem Schrot und Korn sein
- jemanden auf's Korn nehmen
- In der allergrößten Not schmeckt die Wurst auch ohne Brot!
- brotlose Künste
- jemand kriegt nichts gebacken
- ein Bett im Kornfeld
- die Spreu vom Weizen trennen
- abgedroschen sein
- den Brotkorb höher hängen



Müslikuchen

raffiniert



100	g	Dörrpflaumen	klein schneiden, mit
100	g	Rosinen	
3	El	Wasser	und
2	El	Rum	vermischen, durchziehen lassen.
3		Eier (Größe M)	mit
150	g	brauner Zucker	schaumig rühren.
100	g	Haferflocken	
50	g	Weizenvollkornmehl	
1	Tl	Backpulver	und
100	g	gemahlene Haselnüsse	zufügen, mit den Rosinen und den Pflaumen locker unter die Schaummasse rühren.
			Müsliteig in eine gut ausgefettete Kastenform füllen, glatt streichen. Bei 175°C (Umluft 155°C) 50 bis 60 Minuten auf der unteren Schiene backen.

Tipp: Der Kuchen schmeckt am besten, wenn Sie ihn erst am Tag nach dem Backen essen.
Er kann durchaus einige Tage aufbewahrt werden und gewinnt dadurch noch an Geschmack.

Möhren-Nuss-Schnitten

preiswert



100	g	Honig	mit
3		Eier (Größe M)	und
1	Pckch.	Vanillinzucker	schaumig rühren.
150	ml	Öl	unterrühren.
1	Prise	Salz	
1	TL	Zimt	und
120	g	geriebene Haselnüsse	zur Masse geben, unterrühren.
250	g	Möhren	waschen, schälen, fein raspeln, unter den Teig heben.
250	g	Weizenmehl Type 550	
2	TL	Backpulver	und
5	El	Milch	zum Teig geben, unterrühren.
			Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, bei 200°C (Umluft 175°C) auf der 2. Schiene von unten 25 bis 30 Minuten abbacken. Auskühlen lassen.
100	g	Puderzucker	Mit bestäuben. Je nach Belieben in kleinere oder größere Stücke schneiden.

Joghurtwaffeln

Für vier Personen 

für spontane
Gästebewirtung



125	g	weiche Butter	schaumig rühren.
4		Eigelb	
1	Pckch.	Vanillinzucker	
50-75	g	Zucker	nacheinander unterrühren, bis die Masse schaumig ist.
250	g	Dinkelvollkornmehl	mit
1	TI	Backpulver	durchsieben, mit
400	g	Joghurt	und der abgeriebenen Schale
1		Zitrone (unbehandelt)	unter die Butterschaummasse rühren.
		Milch	Bei Bedarf zugeben.
4		Eiklar	steif schlagen, unter die Masse heben. Im Waffeleisen auf mittlerer Stufe backen. Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
			Wer die Waffeln gerne warm isst: die Waffeln vor dem Servieren auf einem Gitterrost in den auf 75°C vorgeheizten Backofen schieben.

Tipp: Dazu schmecken Vanilleeis, heiße Kirschen oder Himbeeren.

Kirschkuchen

gelingt leicht



Teig:

100	g	Butter oder Margarine	
120	g	Zucker	
1	Prise	Salz	
3		Eier (Größe M)	geriebene Schale
1		Zitrone (unbehandelt)	
200	g	Mehl Type 550	
1	TL	Backpulver	Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen.
			Teig in eine gefettete Springform (28 cm Ø) geben. Mit
500	g	Sauerkirschen (entsteint)	belegen. Bei 180°C (Umluft 160°C) 40 bis 50 Minuten auf der unteren Schiene backen.

Zum Tränken:

2	El	Rum	mit
2	El	Kirschsafft	und
1	El	Zucker	verrühren, den warmen Kuchen damit tränken.

Tipp: Zusätzlich 100 g geschmolzene Schokolade und 1 TL Zimt zum Teig geben.

Feine Käsewecken

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



220	g	Weizenmehl Type 1050	in eine Schüssel geben.
50	g	Butter oder Margarine	
1/2	TL	Salz	und
2	Pckch.	Backpulver	zufügen.
1/8	Liter	Milch	mit
1		Ei (Größe M)	verschlagen, zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
100	g	geriebener Käse (Emmentaler)	zufügen, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig acht Kugeln formen und als Ring auf einen gefetteten und bemehlten Springformboden aneinander setzen.
2	El	Milch	Ringoberfläche mit bepinseln und mit
50	g	geriebener Käse	bestreuen. Im Backofen bei 200°C (Umluft 175°C) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten abbacken.

Tipp: Den noch lauwarmen Ring aufschneiden und mit Butter bestreichen.

Buttermilchbrot

gelingt leicht



700	ml	Buttermilch	und	
1	Prise	Salz		in eine Schüssel geben.
60	g	Hefe		hineinbröckeln.
700	g	Weizen	und	
350	g	Roggen		fein mahlen und löffelweise in die Hefe-Buttermilch geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
				Teig 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit einige Male durchkneten. Nach dem Formen in eine Backform geben, in den kalten Backofen schieben. Bei 220°C (Umluft 200°C) 35 Minuten backen. Anschließend noch 15 Minuten auf 200°C weiterbacken.

Tipp: Am Abend vorher 250 g Rosinen in der Buttermilch einweichen. Zum Backen die Rosinen aber aus der Milch holen und erst nach der Teigruhe einarbeiten.

Übrigens:

Der Buttermilchbrot-Teig ist auch ideal als Pizzateig oder für Zwiebelkuchen geeignet.

Schwarzbrot

braucht Zeit



500	g	Weizenschrot	mit
500	g	Roggenschrot	
500	g	Weizenmehl Type 550	
1-2	TI	Salz	
1/2	TI	Pfeffer	mischen.
3	Würfel	Hefe	in
1	Liter	Buttermilch	zerbröseln und mit
300	g	Rübenkraut	verquirlen. Alle Zutaten
			miteinander verkneten und in eine
			große, mit Backpapier ausgelegte
			Kastenform füllen.
			Bei 135°C (Umluft 120°C)
			4 bis 5 Stunden backen.
			Nach einer Stunde Backzeit die
			Form mit Pergamentpapier
			abdecken.

Tipp: Nach Belieben 500 g Haselnuskerne unter den Teig mengen.

Vollkorn-Käsegebäck

raffiniert



250	g	Weizenvollkornmehl	
200	g	geriebener Käse (Emmentaler)	
1	TL	Salz	
1	TL	Paprika edelsüß	
100	g	Butter	und
65	g	süße Sahne	Aus den Zutaten einen Mürbeteig zubereiten, 30 Minuten kühl stellen.
			Den Teig ausrollen, beliebige Formen ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
1		Eigelb Milch	mit etwas, verquirlen, das Gebäck damit bestreichen.
			Ganz nach Geschmack mit
Mohn Kümmel Sesam			bestreuen. Das Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten abbacken

Apfelaufbau mit Vollkorngrieß

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



3/4 1 100	Liter Prise g	Milch Salz Vollkorngrieß	zum Kochen bringen. und einrühren und 30 Minuten auf kleiner Stufe ausquellen lassen.
250 2 100	g g	Magerquark Eigelb Honig (oder Ahornsirup)	mit verrühren.
2		Eiklar	steif schlagen, mit dem Grießbrei unter die Quarkmasse heben.
500 50 3	g g El	Äpfel Rosinen Sonnenblumen- kerne	waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden, mit und mischen.
3 30	El g	Sonnenblumen- kerne Butterflöckchen	Die Hälfte der Grießmasse in eine ausgefettete Auflaufform füllen, Apfelmischung und restliche Grießmasse darauf geben. darüber streuen. darauf verteilen.
			Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) auf der 2. Schiene von unten 50 bis 60 Minuten backen.

Kirschspeise mit Gerstengrütze

Für vier Personen 

gelingt leicht



1/4	Liter	Wasser	mit
1	Prise	Salz	zum Kochen bringen.
100	g	Gerstengrütze	einrühren, 30 bis 40 Minuten auf kleiner Stufe ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Mit
2 - 3	El	Honig	
1	Prise	Zimt	und
1	El	Zitronensaft	abschmecken, abkühlen lassen.
500	g	Kirschen	waschen, entsteinen.
1/4	Liter	Sahne	steif schlagen.
			Kirschen, Grütze und Sahne schichtweise in einer Schüssel oder in vier Gläsern anrichten oder alles vermischen und mit Sahne und Kirschen verzieren.



Figuren aus Salzteig

-  2 Tassen Mehl und eine Tasse Salz mischen. Nach und nach ca. 1 Tasse Wasser zufügen und alles zu einem Teig verkneten (er sollte nicht an den Fingern kleben).
-  Figuren formen (ca. 2 cm dick).
-  Die Figuren auf einem Backblech (mit Backpapier auslegen) erst bei 100°C eine Stunde backen, dann bei 150°C noch mal zwei Stunden backen.
-  Salzgebäck-Figuren mit Farben bunt bemalen.



Polenta mit Äpfeln

Für vier Personen 

gelingt leicht



1/4	Liter	Wasser	mit
1/4	Liter	Milch	und
1	Prise	Salz	zum Kochen bringen.
150	g	Maisgrieß	einrühren und unter Rühren aufkochen lassen bis eine dickliche Masse entsteht.
6	El	süße Sahne	
3	El	Honig	
2		Eier (Größe M)	und abgeriebene Schale
1		Zitrone (unbehandelt)	in die Masse einrühren. Polenta in eine gefettete Auflaufform füllen.
500	g	Äpfel (z. B. Elstar, Cox Orange)	waschen, vierteln, in Scheiben schneiden, auf den Maisbrei verteilen, mit
50	g	Rosinen	und
50	g	gehobelte Mandeln	bestreuen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 20 bis 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipp: Dazu eine Vanillesoße reichen.

Sauerkrautküchlein

Für vier Personen 

raffiniert



500	g	mehlige Kartoffeln	waschen, schälen, reiben.
250	g	Sauerkraut	fein schneiden.
1		Knoblauchzehe	pressen.
120	g	feinblättrige Haferflocken	
2		Eier (Größe M)	
1/2	TL	Salz	Alle Zutaten vermischen.
		Öl	In einer beschichteten Pfanne erhitzen, portionsweise kleine Küchlein ausbacken.
1		Knoblauchzehe	pressen, mit
150	g	saure Sahne	
1	Prise	Salz	und
1/2	TL	Paprikapulver (edelsüß)	verrühren. Zu den Sauerkrautküchlein servieren.

Tipp: Als Vorspeise mit geräuchertem Lachs reichen.

Macht Hafer übermütig?



"Dich sticht der Hafer"
sagen wir zu jemandem,
der übermütig ist und über
das Ziel hinausschießen will.
Bisher wurde allerdings nicht
nachgewiesen, dass Hafer
tatsächlich diese Wirkung hat.

Grünkernauflauf

Für vier Personen 

gelingt
leicht



1/2	Liter	Gemüsebrühe	erwärmen,
175	g	Grünkern (mittelfein gemahlen)	einstreuen und unter Rühren aufkochen, 10 Minuten quellen und dann auskühlen lassen.
			Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
3		Eier (Größe M)	trennen.
100	g	Käse (Gouda oder Chester)	grob raspeln und mit den Eigelben unter den abgekühlten Brei mengen.
1	Bund	Petersilie	waschen, fein hacken zugeben.
			Eiklar steif schlagen und unter den Grünkernbrei ziehen. In eine gefettete Auflaufform füllen. Den Auflauf etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen

Tipp: Dazu Tomatensoße oder Tomatensalat reichen.

Gemüse-Couscous

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



1		rote	und	
1		gelbe		Paprikaschote, waschen, putzen, in grobe Würfel schneiden.
500	g	Kohlrabi		waschen, schälen, würfeln.
1		Zwiebel	und	
1		Knoblauchzehe	pellern, fein würfeln.	
1	El	Olivenöl		in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Kohlrabi zufügen und andünsten. Mit
350	ml	Salz und Pfeffer Gemüsebrühe (Instant)	würzen. Mit	ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
300	g	Couscous (vorgegartener körniger Hartweizengrieß)		zum Gemüse geben. Aufkochen und 5 bis 8 Minuten ausquellen lassen.
150	g	Schafskäse		in mittelgroße Würfel schneiden und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit in das Couscous rühren.
2	El	Olivenöl		darüber träufeln, das Couscous vorsichtig mit einer Gabel auflockern.
3	Stiele	Minze		Couscous auf Tellern anrichten. waschen, Blätter in grobe Streifen schneiden, darüberstreuen.

Tipp: Dazu eine Joghurt- oder Tomatensoße reichen.

Möhren-Brokkoli-Tarte

raffiniert



Teig:

200	g	Dinkelmehl
50	g	geriebene Mandeln
100	g	Butter oder Margarine
1		Ei (Größe M)
1	Prise	Salz

Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, 30 Minuten kaltstellen.

Teig etwas größer als die Springform (28 cm Ø) ausrollen, Boden und Rand damit auslegen. Teigboden mehrmals mit der Gabel einstechen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 10 Minuten vorbacken.

Belag:

300	g	Brokkoliröschen Salzwasser	waschen, klein schneiden, in bissfest garen.
300	g	Möhren	waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden.
2		Zwiebeln	pellieren, in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Möhren in
30	g	Butter oder Margarine Salz und Pfeffer	andünsten, mit würzen.

Guss:

150	g	Joghurt (3,5% Fett)
150	g	Magerquark
4	El	Milch
1		Ei (Größe M)

Zutaten verquirlen und mit

2	Ei	gehackter Petersilie, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer	abschmecken.
			Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen, die Quark-Mischung gleichmäßig darüber geben und die Tarte bei 180°C (Umluft 160°C) 35 bis 40 Minuten auf der unteren Schiene abbacken. Möhren-Brokkoli-Tarte in 8 Stücke schneiden und heiß servieren.

Tipp: Wenn das Gericht als Vorspeise serviert werden soll: die Tarte in kleine Stückchen schneiden.



Heilkräftiger Dinkel

Seit alters her wird dem Dinkel bei vielen Krankheiten heilende Wirkung zugeschrieben. Auch für Hildegard von Bingen (1098-1179) spielte der Dinkel in ihren medizinischen Schriften eine zentrale Rolle.



Roggenschrotauflauf mit Spinatfüllung

Für vier Personen 

gelingt leicht



120	g	Roggen	grob schroten, in 5 bis 10 Stunden einweichen.
1/4	Liter	Wasser	
1		Zwiebel	pellen, würfeln, mit zum Roggenschrot geben, Schrot in ca. 20 Minuten weich kochen.
1		Gemüsesuppen- würfel	
150	g	Magerquark	mit
3		Eier (Größe M)	
50	g	Butter	schaumig rühren. Mit und würzen.
1/2	TL	Koriander	
1	TL	Salz	
3		Eiklar	
			steif schlagen und mit dem ausgekühlten Roggenbrei unter die Schaummasse ziehen. Die Hälfte der Auflaufmasse in eine gefettete Auflaufform geben.
500	g	Blattspinat (tiefgefroren)	auftauen und darauf verteilen, mit und würzen.
		Salz Muskat	
100	g	Käse (Gouda)	in Streifen schneiden, Spinat damit belegen.
100	g	Butterflöckchen	Die zweite Hälfte der Auflaufmasse darauf geben. Mit belegen und mit bestreuen. Bei 200°C (Umluft 180°C) auf der unteren Schiene 30 bis 40 Minuten backen.
1	El	Sesam	

Quiche Lorraine

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



200	g	Weizenmehl (Type 1050)	in eine Schüssel geben,
3	El	Wasser	
1/2	Tl	Salz	und
120	g	Butter	zufügen, aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, 30 Minuten kalt stellen.
			Springform (28 cm Ø) damit auslegen, einen 2 cm hohen Rand bilden.
3	El	Vollkorn- Semmelbrösel	darauf verteilen.
200	g	gekochter Schinken	in Würfel schneiden,
250	g	Käse (Gouda)	grob reiben.
4		Eier (Größe M)	mit
200	g	saure Sahne	
1/2	Tl	Paprika	
1	Tl	Oregano	und
1	Prise	Pfeffer	gut verquirlen. Den Schinken und den Käse darunter heben, auf den Teigboden geben und glätten. Bei 210°C (Umluft 190°C) ca. 30-35 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipp: Für die Gästebewirtung auf Vorrat backen (lässt sich gut einfrieren)

Würziger Zwiebelkuchen

Für vier Personen ●●●●

preiswert



<u>Teig:</u>			
250	g	Weizenvollkornmehl	mit
1	TL	Salz	
1/2	TL	gemahlener Kümmel	und
1/2	Pckch.	Backpulver	in einer Schüssel mischen.
2		Eier (Größe M)	hineingeben und
40	g	weiche Butter	in Flocken darüber geben.
100	g	Magerquark	gut abtropfen lassen, zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
Den Teig etwas größer als die Springform (28 cm Ø) ausrollen. Den Boden der Form damit auslegen und den Rand etwas hochdrücken.			
<u>Belag:</u>			
500	g	Gemüsezwiebeln	pellieren, in feine Scheiben schneiden.
2		Knoblauchzehen	pellieren, zerdrücken und mit den Zwiebeln in
30	g	Butter oder Margarine	weich dünsten, abkühlen lassen.
200	g	gekochter Schinken	in Würfel schneiden, zusammen mit den Zwiebeln über den Teig verteilen, mit
4	El	Pfeffer gehackte Petersilie	würzen. bestreuen.
<u>Guß:</u>			
200	g	saure Sahne	mit
2		Eier (Größe M)	verquirlen,

100	g	geriebener Käse (Emmentaler oder Parmesan)	unterrühren, über die Zwiebel- Schinken-Masse gießen.
			Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 40 bis 45 Minuten auf der unteren Schiene abbacken.
			Den fertig gebackenen Zwiebelkuchen aus der Form lösen und heiß servieren

Tipp: Bei der Zubereitung des Belags statt der Knoblauchzehen zwei TL Kümmelkörner zufügen.



Europameister im Brotessen

Im Jahre 2001 lag der Pro-Kopf-Verbrauch von Brot, Brötchen und verwandten Produkten in Deutschland bei 84,4 Kilogramm. Das entspricht einem Verzehr von 231 Gramm pro Tag oder umgerechnet etwa vier Schnitten plus ein Brötchen. Damit liegen die Deutschen an der Spitze aller EU-Länder.

Grünkernbratlinge

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



1/2 1 200	Liter g	Wasser Gemüsesuppen- würfel Grünkernschrot	mit zum Kochen bringen. hineinrühren, 15 bis 20 Minuten garen, abkühlen lassen.
1/2 1/2 1/2 1/2 1 1 1/2 2	El El El El Tl Eigelb	Schnittlauch Petersilie Kerbel Majoran Zwiebel Knoblauchzehe Salz Öl	pellieren, fein würfeln, abziehen, zerdrücken. Alle Zutaten mit dem Brei vermischen und mit binden. Aus dem Teig flache Bratlinge formen. erhitzen, Bratlinge von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten.

Tipp: Dazu Kräuterquark oder Tomatensoße reichen.

Polenta-Gratin

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



1/2	Liter	Wasser	mit
1/2	Liter	Milch	aufkochen
250	g	Maisgrieß (Polenta)	einstreuen,
1	Tl	Salz	zugeben, 15 Minuten auf kleiner Stufe kochen.
2		Möhren	waschen, schälen, reiben, mit
30	g	Butter	
1	El	Zitronensaft	
1	Prise	Muskat	unter den Maisbrei mischen.
			Die Hälfte des Breies in eine gefettete Auflaufform füllen, glatt streichen.
200	g	Käse (z.B. Gouda)	reiben. Die Hälfte des Käses darüber streuen. Restliche Polenta darüber verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200°C (Umluft 180°C) 30 bis 35 Minuten auf der unteren Schiene backen.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden und den Gratin bestreuen.

Tipp: Dazu Tomatensoße reichen.

Vollkornpfannkuchen mit Austernpilzen

Für vier Personen 

raffiniert



250	g	Weizenvollkornmehl	
3		Eier (Größe L)	
1/8	Liter	Milch	
1/8	Liter	Wasser	und
1	TL	Salz	Alle Zutaten miteinander verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Der Teig soll so dünn sein, dass er in der Pfanne gut läuft.
		Öl	Den Teig jedes Mal mit der Schöpfkelle aufrühren, bevor man ihn in die Pfanne gibt, da sich das Vollkornmehl leicht absetzt. Acht große Pfannkuchen in ausbacken.
<u>Füllung:</u>			
300	g	Zwiebeln	pellen, fein würfeln.
750	g	Austernpilze	säubern, die Stiele abschneiden, wenn nötig die Hüte waschen und in feine Streifen schneiden.
30	g	Butter oder Margarine	in einer Pfanne zergehen lassen, die Zwiebeln darin kurz anbraten, dann die vorbereiteten Pilze zugeben und einige Minuten dünsten. Mit
		Salz	und
		Pfeffer	pikant würzen.
200	g	Crème fraîche	unterrühren, einige Minuten kochen lassen. Mit
		Basilikum	und gehackter

Petersilie	abschmecken. Die Pfannkuchen damit füllen, zusammenklappen und mit
Petersiliensträußchen	oder
Kresse	garnieren.

Tipp: Dazu einen Rohkostsalat reichen.

Lied der Roggenkörner



Ein Esel trug uns zu der Mühle.
Ich sage dir, das sind Gefühle,
wenn man zerrieben und gedrillt
zum allerfeinsten Staubgebild'
sich kaum besinnt und fast vergisst,
ob Sonntag oder Montag ist.



Und schließlich schob der Bäckermeister,
nachdem wir erst als zäher Kleister
in seinem Troge blass gehudelt,
vermengt, geknebelt und genudelt,
uns in des Ofens höchste Glut.



Jetzt sind wir Brot. Ist das nicht gut?
Frisch auf, du hast genug, mein Lieber,
greif zu und schneide nicht zu knapp
vom Laib dir ordentlich was ab!

Von einer Spreewälder Brottüte

Gerstenring mit Kohl

Für vier Personen ●●●●

gelingt leicht



1 1/2 2	Liter	Zwiebel Wasser Gemüsesuppen- würfel	pellen, würfeln und in mit zum Kochen bringen.
250	g	Gerste	grob schroten, einschütten und 15 bis 20 Minuten quellen lassen.
400	g	Spitzkohl	putzen, in feine Streifen schneiden, in
30	g	Butter oder Margarine	5 Minuten dünsten.
3 3		Eigelb Eiklar Sesam	Kohl mit unter die Gerstenmasse mischen. steif schlagen, unterheben und in eine mit ausgestreute Form (Ring- oder Kuchenform)füllen.
100	g	Butterflöckchen	Mit belegen. Bei 180°C (Umluft 160°C) 45 bis 50 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen.

Tipp: Dazu eine Tomatensoße reichen.

Spätzle

Für sechs Personen ●●●●●●

gelingt leicht



500	g	Weizenvollkornmehl	in eine Teigschüssel geben,
2		Eier (Größe M)	hineinschlagen,
1	Tl	Salz	dazugeben.
1/8	Liter	Wasser (oder mehr)	langsam unter Rühren dazugeben (Teig darf nicht zu fest sein). Den Teig tüchtig schlagen, bis er zähflüssig ist. Den Teig in den Spätzlepresstopf geben und in einen großen Topf mit kochendem drücken. Spätzle aus dem Topf nehmen, wenn sie an der Wasserober- fläche erscheinen. Mit einer Schaumkelle abschöpfen, gut abtropfen lassen.
		Salzwasser	

Tipp: Spätzle in eine gefettete Auflaufform geben, 100 g geriebenen Käse darüber streuen und bei 200°C ca. 5 Minuten überbacken. Dazu einen Rohkostsalat reichen.



Wir wünschen
viel Spaß
beim Zubereiten
und
Guten Appetit!