

Heimisches Getreide – Gesunde Rezepte

Menü:

Roggen cracker mit Dip

Quinoa Salat

Makhlouta (arabische Hülsenfrüchte-Getreidesuppe)

Cremiges Hirssotto mit Curry

Apfel-Polenta Auflauf

Knuspermüsli (zum Mitnehmen)



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND



Getreide – viel mehr als Mehl!



Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Nahrungsmittel der Menschen weltweit. In Österreich werden Mais, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel geerntet. Andere Sorten, wie Einkorn, Emmer oder Hirse werden nur in kleinen Mengen, häufig auch in Bioqualität angebaut. Getreide besteht überwiegend aus Kohlenhydraten, die uns mit Energie versorgen. Besonders wertvoll sind der Keimling und die äußeren Randschichten der Getreidekörner, sie strotzen vor Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und hochwertigen Fetten. Sie sind nur im Vollkornmehl enthalten, daher ist es wichtig, regelmäßig Vollkornprodukte zu essen! Ballaststoffe halten uns länger satt, senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Darmkrebs.



Getreidereis aus Österreich

Getreidereis wird meist aus Dinkel oder Einkorn hergestellt und ist eine regionale Alternative zu herkömmlichem Reis. Dabei werden die äußersten Schichten geschliffen. Getreidereis lässt sich schneller zubereiten als die ganzen Dinkel- oder Einkornkörner. Aus Getreidereis können dieselben Gerichte wie aus „echtem“ Reis zubereitet werden, also Milchreis, Risotto, als Beilage oder Laibchen.

Energiespar-Tipp: Getreidereis mit kochendem Wasser übergießen, Deckel auf den Topf und eine Stunde quellen lassen. Langes Kochen ist nicht notwendig, das Quellen reicht!



Kochen für intelligente Faule

Je nach Getreidesorte ändern sich die erforderlichen Zeiten zum Einweichen, Kochen und Nachquellen (siehe Angaben im Blattinneren). Durch den Einsatz eines Druckkochtopfes verkürzt sich die Garzeit auf ein Drittel. Durch kurzes Anrösten der Körner in etwas Öl und anschließendes Aufgießen mit heißem Wasser verkürzt sich die Kochzeit ebenfalls. Für eine Tasse Getreide wird circa die doppelte Menge an Wasser benötigt.

Energiespar-Tipp: Wer das Wasser im Wasserkocher erhitzt, spart dabei Energie!

Backrohr oder Pfanne?

Nicht jede Getreidesorte eignet sich für jedes Gericht. Für das Backen ist es wichtig, dass das Getreide Klebereiweiß (Gluten) enthält. Je höher der Glutengehalt, desto lockerer und flaumiger werden Brot und Kuchen. Glutenfreie Sorten können bis zu einem Drittel beim Backen beigemischt werden. Oder sie werden als Beilage, Bratlinge, Salat oder Auflauf zubereitet. Durch Quetschen oder Poppen wird Getreide leichter verdaulich und bildet die ideale Basis für Frühstücksbreie oder Suppen. Je frischer Getreide vermahlen oder gequetscht wird, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten! Die Anschaffung einer kleinen Mühle zahlt sich also aus.

Unverträglichkeiten und Allergien: Etwa 1 % der Menschen leiden an Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). Sie müssen auf glutenhaltige Getreidesorten verzichten. Geeignete Produkte erkennt man an diesem Zeichen: Hirse, Mais, Quinoa, Buchweizen und Amaranth sind glutenfrei. Nur durch eine strenge Diät kann sich der Darm von der Entzündung erholen. Menschen mit Weizensensitivität können auf einige Sorten mit Entzündungen reagieren, sie vertragen andere Getreidesorten jedoch gut. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Getreide und auch alte, besser verträgliche Sorten in die Ernährung einzubauen.



Quelle: Broschüre der Wiener Volkshochschulen, die Umweltberatung

Roggen cracker mit Dip

Zutaten für 2 Bleche:

- 300 g Roggenvollkornmehl
- 120 g lauwarmes Wasser
- 70 g Butter
- 1 gehäufte Teelöffel Kräutersalz oder normales Salz

Zubereitung:

- Die Butter in einem kleinen Topf erwärmen, bis sie flüssig ist.
- Die Butter mit dem lauwarmen Wasser in eine Rührschüssel geben
- Das Mehl und das Salz beifügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten
- Bei Bedarf kann noch etwas Wasser dazu gegeben werden.
- Den Teig in 2 Teile teilen
- Je einen Teil auf dem Backpapier setzen und noch mit Mehl bestreuen und hauchdünn ausrollen
- Beim Ausrollen nicht mit dem Mehl sparen, sonst klebt der Teig am Nudelholz fest.
- Den fertig ausgerollten Teig mit einem Teigrad oder mit einem Messer rautenförmig in die gewünschte Größe schneiden und mit der Gabel Löcher einstechen und bei 200 Grad ca. 10-12 Minuten Backen.



Dip

- 125 g Topfen
- 125 g Naturjoghurt
- beliebige Kräuter
- Salz, ev. etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- Topfen und Joghurt in einer Schüssel verrühren.
- Kräuter beifügen und mit Salz abschmecken.

Cremiges Hirssotto mit Curry

Zutaten für 4 Portionen

400 g/ 2 Tassen Bio-Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl zum Braten
2 TL Currypulver
½ TL gemahlener Kurkuma
4 Tassen Gemüsebrühe
400 ml ungesüßte Kokosmilch
1 TL Salz, eine Prise Pfeffer
300 g braune Champignons
75 g frischer Blattspinat
Ev. Chilipulver



Zubereitung:

- Hirse in einem Sieb lauwarm abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Kurkuma und Curry dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- Die Hirse beifügen und mit Gemüsebrühe und die Hälfte der Kokosmilch dazugeben.
- Mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen.
- Alles einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 20min quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Champignons säubern, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin kurz und kräftig anbraten.
- Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen
- Den Spinat und 3 EL Wasser dazugeben und das Ganze dann mit dem Deckel zudecken bis der Spinat zusammengefallen ist.
- Die Spinat-Champignon-Mischung unter die Hirse heben und bei Bedarf noch nachwürzen.

Quinoa Salat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Quinoa
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Kirschtomaten
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
60 g Kürbiskerne
½ Bd. Frische Petersilie
3 - 4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
gemahlener, schwarzer Pfeffer
Salz
300 g Schafskäse oder Hirtenkäse

Zubereitung:

- Die Quinoa gut waschen und abtropfen lassen.
- Die Quinoa dann in einen Topf geben mit 0,75 Liter Wasser (1,5-facher Menge) erhitzen und 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
- Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfelig schneiden.
- Die fertige Quinoa in eine große Schüssel geben und das geschnittene Gemüse beifügen und vermischen.
- Die Kürbiskerne können bei Bedarf in einer beschichteten Pfanne angeröstet werden oder natur zur Quinoa-Gemüse-Mischung gegeben werden.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der gehackten Petersilie unter die Quinoa mischen.
- Für das Dressing den Zitronensaft, 1 EL Wasser und Olivenöl in einem hohen Gefäß verquirlen und den Salat damit gut durchmischen.
- Mit Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und Salz kräftig würzen.
- Nun den Salat im Kühlschrank ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- Vor dem Servieren mit den Kürbiskernen bestreuen und den Schafkäse/Hirtenkäse darüber bröseln.
- Am Ende mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen.

Makhlouta (arabische Hülsenfrüchte-Getreidesuppe)

Zutaten für 4 Portionen

250 g gekochte Kichererbsen
250 g gekochte weiße Bohnen
250 g gekochte rote Bohnen (z.B. Wachtelbohnen)
300 g gekochte grüne Linsen oder Tellerlinsen oder 150 g rote Linsen getrocknet
150 g Bulgur (grob)
2 Zwiebeln
1,5 TL Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Zimt
2 EL Tomatenmark
Öl zum Anbraten
1,2 L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
½ Bund gehackte Petersilie
250 g Naturjoghurt



Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und hacken.
- Öl in einem Topf geben und die Zwiebeln darin für ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
- Cumin und Zimt hinzugeben und mit den Zwiebeln kurz anrösten. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und 1 Minuten mit anbraten.
- Den Bulgur zu den Zwiebeln geben und für ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten.
- Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und die gekochten Hülsenfrüchte dazugeben und dann den Eintopf für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe und ohne Deckel köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eintopf mit Joghurt und gehackter Petersilie und servieren.

Apfel- Polenta Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Milch
150 g Polenta
2 Eier
30 g Butter
3 EL Zucker
2 Stk Äpfel
1 Pck Vanillezucker,
Saft einer halben Zitrone
eine Prise Zimt und eine Prise Salz



Zubereitung:

- Die Milch in einen Topf geben und mit Vanillezucker, Zimt, Prise Salz und der Butter heiß werden lassen.
- Die Polenta in die heiße Milch einrühren den Zucker zugeben und verrühren.
- Die Temperatur zurückdrehen und ca. 10 min quellen lassen.
- Währenddessen eine Auflaufform fetten und die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden und diese beiseitestellen
- Wenn der Polentabrei fertig ist, kühl stellen und immer wieder umrühren.
- Die Eier trennen und das Eiklar in eine hohe Schüssel geben.
- Die Dotter in ein kleines Schüsserl geben und beiseitestellen.
- Das Eiklar steif schlagen und die Eidotter in den ausgekühlten Hirsebrei geben und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Nun die Hälfte der Polentamasse in die gefettete Auflaufform streichen
- Die Apfelscheiben darüber schichten und mit Zitronensaft beträufeln.
- Danach die 2. Hälfte über die Äpfel streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 Grad ca. 20 min backen.



Knuspermüsli

Zutaten für 6 Gläser

300 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Mandeln, ...)

100 g Leinsamen geschrotet

50 g Sonnenblumenkerne

200 g Haferflocken

Eine Prise Salz

1 EL Rapsöl

8 EL Ahornsirup

- Zubereitung:
den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Nüsse in beliebig große oder kleine Stücke hacken.
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, sodass alle Zutaten mit Rapsöl und dem Ahornsirup in Berührung gekommen sind.
- Die Müslimischung auf dem Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen backen.
- Zwischendurch mit dem Holzlöffel das Müsli leicht durchmischen.
- Danach abkühlen und in Gläser abfüllen.