

# INHALT

Vowort	12	<b>Frühstück</b>	67
		☛ Erdmandel-Energiedrink	67
Einführung	14	☛ Mein Erdmandel-Frühstück	67
Amarant	16	<b>Suppen</b>	68
Erdmandel	22	☛ Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe	68
Teff	26	☛ Hirse-Lauch-Suppe mit Safran	69
Quinoa	30	☛ Quinoasuppe mit Kokosmilch	71
Hirse	36	☛ Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry	72
Kastanie	40	☛ Schaumige Karotten-Amarant-Suppe	73
Buchweizen	44		
Mais	48	<b>Hauptspeisen</b>	74
		<b>Pasta, Spätzle &amp; Co.</b>	75
Vorspeisen	52	☛ Quinoaspätzle	75
<b>Aperitif &amp; Salate</b>	53	☛ Mais-Quark-Spätzle	77
☛ Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki	53	☛ Quinoa-Tagliatelle	79
☛ Frühlingszwiebeln in Amarantteighülle	55	☛ Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse	80
☛ Brennesselspitzen in gepufftem Amarant	57	<b>Blinis, Puffer &amp; Omelettes</b>	81
☛ Sommersalat mit schwarzem Quinoa und Büffelmozzarella		☛ Injera –Teff-Fladen mit Meerrettichsauce	81
☛ Bunter Salat mit Ei und Quinoa	59	☛ Buchweizenblinis mit Gemüse	82
☛ Avocadosalat mit Quinoa	60	☛ Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita	83
☛ Quinoasalat mit Feta und Minze	61	☛ Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch	85
☛ Fenchel-Zucchini-Salat mit Quinoa	63	☛ Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingszwiebeln	86
☛ Ziegenkäse in gepufftem Amarant	64	☛ Gemüsepuffer mit Quinoa	87
☛ Ziegenkäse im Buchweizenbierteig	65	☛ Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant	
	66	und Guacamole	89

☛ Quinoacrêpes mit Spinat und Feta	91
☛ Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	93
☛ Grüne Hirsecrêpes	94
<b>Eintöpfe &amp; Gratins</b>	95
☛ Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa	95
☛ Kartoffel-Quinoa-Frittata	96
☛ Roter Quinoa mit gebratenem Salbei	97
☛ Zucchini-Quinoa-Auflauf	99
☛ Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten	100
☛ Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung	101
☛ Rondini mit rotem Quinoa	103
☛ Teffmakkaroni-Spinat-Gratin	104
☛ Hirse-Blumenkohl-Püree	105
☛ Hirsekugeln mit Tomaten	107
☛ Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten	108
☛ Süßer Hirseauflauf mit Rosinen	109
☛ Hirsegrieß-Kürbis-Gratin	111

## Nachspeisen

### Desserts

☛ Amarant-Mango-Creme	112
☛ Hirsegrießköpfchen mit Beeren	113
☛ Amarantbällchen	113
☛ Amarant-Dattel-Kugeln	115
☛ Quinoa-Dattel-Kugeln	116

☛ Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce	121
☛ Quinoa-Beeren-Töpfchen mit Vanillecreme	122
☛ Maispudding	123
☛ Kastanienschaum	125
<b>Gebäck</b>	127
☛ Quinoa-Kosmakronen	127
☛ Teff-Brownies	128
☛ Kastaniengugelhupf	129
☛ Maismuffins	131
☛ Amarantkuchen	133
☛ Buchweizen-Schokoladen-Torte	135
☛ Kastanien-Tiramisu	137
☛ Maisplätzchen	139

<b>Register</b>	<b>140</b>
-----------------	------------

### Abkürzungen

<b>112</b>	EL	gestrichener Eszlöffel
<b>113</b>	TL	gestrichener Teelöffel
<b>113</b>	l	Liter
<b>115</b>	dl	Deziliter
<b>116</b>	ml	Milliliter
<b>117</b>	mg	Milligramm
<b>120</b>	Msp	Messerspitze