

# INHALT

Vorwort		
Einführung		
Amarant	12	<b>Frühstück</b>
Erdmandel	14	• Erdmandel-Energiedrink
Teff	16	<b>Suppen</b>
Quinoa	22	• Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe
Hirse	26	• Hirse-Lauch-Suppe mit Safran
Kastanie	30	• Quinoasuppe mit Kokosmilch
Buchweizen	36	• Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry
Mais	40	• Schaumige Karotten-Amarant-Suppe
Vorspeisen	44	
<b>Aperitif &amp; Salate</b>	48	<b>Hauptspeisen</b>
• Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki	52	<b>Pasta, Spätzle &amp; Co.</b>
• Frühlingszwiebeln in Amarantteighülle	53	• Quinoaspätzle
• Brennesselspitzen in gepufftem Amarant	53	• Mais-Quark-Spätzle
• Sommersalat mit schwarzem Quinoa und Büffelmozzarella	55	• Quinoa-Tagliatelle
• Bunter Salat mit Ei und Quinoa	57	• Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse
• Avocadosalat mit Quinoa	59	<b>Blinis, Puffer &amp; Omelettes</b>
• Quinoosalat mit Feta und Minze	60	• Injera -Teff-Fladen mit Meerrettichsauce
• Fenchel-Zucchini-Salat mit Quinoa	61	• Buchweizenblini mit Gemüse
• Ziegenkäse in gepufftem Amarant	63	• Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita
• Ziegenkäse im Buchweizenbiersteig	64	• Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch
	65	• Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingszwiebeln
	66	• Gemüsepuffer mit Quinoa
		• Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant und Guacamole

• Quinoacrêpes mit Spinat und Feta	<b>91</b>	• Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce	<b>121</b>
• Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	<b>93</b>	• Quinoa-Beerentöpfchen mit Vanillecreme	<b>122</b>
• Grüne Hirsecrêpes	<b>94</b>	• Maispudding	<b>123</b>
<b>Eintöpfe &amp; Gratins</b>	<b>95</b>	• Kastanienschaum	<b>125</b>
• Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa	<b>95</b>	<b>Gebäck</b>	<b>127</b>
• Kartoffel-Quinoa-Frittata	<b>96</b>	• Quinoa-Kokosmakronen	<b>127</b>
• Roter Quinoa mit gebratenem Salbei	<b>97</b>	• Teff-Brownies	<b>128</b>
• Zucchini-Quinoa-Auflauf	<b>99</b>	• Kastaniengugelhupf	<b>129</b>
• Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten	<b>100</b>	• Maismuffins	<b>131</b>
• Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung	<b>101</b>	• Amaranlkuchen	<b>133</b>
• Rondini mit rotem Quinoa	<b>103</b>	• Buchweizen-Schokoladen-Torte	<b>135</b>
• Teffmakkaroni-Spinat-Gratin	<b>104</b>	• Kastanien-Tiramisu	<b>137</b>
• Hirse-Blumenkohl-Püree	<b>105</b>	• Maisplätzchen	<b>139</b>
• Hirsekugeln mit Tomaten	<b>107</b>		
• Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten	<b>108</b>	Register	<b>140</b>
• Süßer Hirseauf lauf mit Rosinen	<b>109</b>		
• Hirsegrieß-Kürbis-Gratin	<b>111</b>		
		<b>Abkürzungen</b>	
<b>Nachspeisen</b>	<b>112</b>	EL	gestrichener Esslöffel
<b>Desserts</b>	<b>113</b>	TL	gestrichener Teelöffel
• Amarant-Mango-Creme	<b>113</b>	I	Liter
• Hirsegrießköpfchen mit Beeren	<b>115</b>	dl	Deziliter
• Amarantbällchen	<b>116</b>	ml	Milliliter
• Amarant-Dattel-Kugeln	<b>117</b>	mg	Milligramm
• Quinoa-Dattel-Kugeln	<b>120</b>	Msp	Messerspitze