

DIANE DITTMER

# COUSCOUS, QUINOA & CO.

Liebe auf den ersten Biss

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

# FRÜHSTÜCKSIDEEN

Hirse und Co. sorgen für den perfekten Start in den Tag: Sie liefern nicht nur lang anhaltend Energie, sondern versorgen uns zugleich auch mit hochwertigem Eiweiß, reichlich Ballaststoffen und einem Potpourri an Vitaminen und Mineralstoffen. In Müsli, Pancakes oder Brei laufen die Exoten zu Hochform auf.

## 1. BUCHWEIZEN-PANCAKES MIT GERÖSTETEN HASELNÜSSEN

Für 4 Personen: 200 g Buchweizenmehl mit ½ TL Backpulver, 1 großen Prise Salz, ¼ TL gemahlener Vanille und 1 Prise Zimtpulver in einer Schüssel vermischen. 2 Eier trennen. Eigelbe und 200 g Buttermilch unter die Mehlmischung rühren. Eiweiße steif schlagen und unterrühren. Aus dem Teig nacheinander 12 kleine Pancakes backen. Dafür in einer beschichteten Pfanne jeweils etwas Butterschmalz erhitzen. Für jeden Pancake ca. 1 EL Teig hineingeben und etwa 3–4 Min. backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen. Mit 3 EL gerösteten, gehackten Haselnüssen und nach Belieben mit Ahornsirup sowie frischen Beeren servieren.

## 2. WARMER HIRSEBREI MIT ZIMTAPRIKOSEN

Für 4 Personen: 800 ml Milch mit 20 g Butter, 1 großen Prise Salz und ½ TL gemahlener Vanille in einem Topf zum Kochen bringen. Unter Rühren 100–120 g Hirseflocken hinzufügen und alles bei schwacher Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Den Hirsebrei mit ca. 2 TL Honig würzen und beiseitestellen. 500 g Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. 1 Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit ½ TL Zimtpulver und nach Belieben ca. 2 TL Honig verrühren und zu den Aprikosen geben. Die Zimtaprikosen zum noch warmen Hirsebrei servieren.



## 3. SCHNELLER AMARANTHBREI MIT AHORNSIRUP

Für 4 Personen: 800 ml Milch in einem Topf zum Kochen bringen. 100 g gepufften Amaranth (Amaranthpops) unterrühren und 2–3 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Amaranthbrei in vier Portionsschälchen füllen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen in einer kleinen Pfanne 3 EL Mandelblättchen ohne Fett rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen. 200 g Weintrauben waschen und halbieren. 1 reife Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel mundgerecht in Spalten schneiden. Die Fruchtstücke mischen und auf dem Amaranthbrei verteilen. Jede Portion mit 1 TL Ahornsirup beträufeln und mit den Mandelblättchen bestreuen.

## 4. CRUNCHY-MÜSLI MIT MANGO

Für 6 Personen: 100 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Mandeln, Haselnüsse und Kürbiskerne) mit je 50 g gepufftem Amaranth (Amaranthpops), Hirse-, Quinoa- und Buchweizenflocken vermischen. 1 EL Vollrohrzucker mit 4 EL Honig und 2–3 EL Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flockenmischung unterrühren. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Müslimasse locker darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 140°) ca. 25 Min. backen, dabei ab und zu wenden, damit alles gleichmäßig bräunt. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Müslimischung darauf abkühlen lassen. Mit Joghurt und Mangowürfeln servieren. Für den Vorrat die doppelte Menge zubereiten und das Müsli luftdicht verschlossen lagern.



## ECHTE POWERPERLEN

Sie sind klein, stecken voller Energie und liegen absolut im Trend: Körner sind die neue Lifestyle-Zutat, nicht nur für die vegetarische und vegane Küche. Ich mag sie auch deshalb so gern, weil ich mit ihnen blitzschnell frischen Wind in meine Alltagsküche bringe. Und weil ich sie mit allem Möglichen kombinieren kann. So zaubere ich ganz einfache Gerichte mit Biss. Power geben mir die Körnchen obendrein! Denn Bulgur, Amaranth, Hirse, Couscous und Quinoa enthalten jede Menge Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Gut, dass die Küchenschätzchen jetzt überall zu haben sind. Auch im Supermarkt! Sogar die Spitzengastronomie interessiert sich für die aromatischen Alleskönner – und das zu Recht, denn sie sind perfekt für die neue grüne Küche. Und Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth sind sogar glutenfrei.

Wer jetzt Lust auf Neues hat und gern auf die Blitzschnelle kocht, wer Spaß am Experimentieren mit Kräutern, Getreide und Gemüse hat und sich gesund ernähren möchte, liegt mit den Powerperlen genau richtig. Und kann mit den neuen, leichten Trendrezepten glänzen!

Viel Spaß mit meinen neuen Powerperlen-Rezepten!

*Diane Rühms*

---

### MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



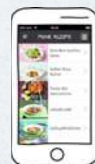
#### 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



#### 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



#### 3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### **Umschlagklappe vorne:**

Powerperlen mit Biss

- 4 Die kleinen grünen Wunder
- 6 Grundrezept: Amaranth kochen
- 64 Pikante Snacks

### **Umschlagklappe hinten:**

Frühstücksideen

Süße Kleinigkeiten

## 8 SALATE & SNACKS

---

- 10 Buchweizenbällchen auf Gurkensalat
- 12 Fruchtiger Quinoasalat
- 14 Hirse-Kräuter-Salat
- 15 Buchweizensalat mit Roter Bete
- 16 Gegrillte Pfirsiche mit Graupensalat
- 18 Auberginenröllchen auf Aprikosen-Amaranth
- 20 Gefüllte Paprikaschoten mit Minzejoghurt
- 60 Register
- 62 Impressum

## 22 AUFLÄUFE & CO.

---

- 24 Gefüllte Tomaten mit Pfifferlingen
- 26 Hirseauflauf mit bunter Paprika
- 27 Ofen-Spitzkohl mit Käsesauce
- 28 Buchweizencrespelle mit Nusskruste
- 30 Quinoa-Ricotta-Auflauf mit Zucchini
- 32 Quinoa-Möhren-Puffer
- 33 Bulgurauflauf mit Roter Bete
- 34 Amaranthfladen mit Rosmarin

## 36 AUS TOPF & PFANNE

---

- 38 Orientalische Tomaten-Auberginen-Suppe
- 40 Süßkartoffelsuppe
- 41 Spitzkohl-Möhren-Eintopf
- 42 Kürbiseintopf mit Amaranthklößchen
- 44 Mangoldfrittata mit Schafskäse
- 45 Buchweizen-Gemüse-Omeletts
- 46 Rote-Bete-Graupotto mit Petersilienöl
- 48 Möhrenhirsotto mit Manchego
- 49 Cranberryquinoa mit Minzejoghurt

## 50 DESSERTS & GEBÄCK

---

- 52 Ricottaauflauf mit Johannisbeeren
- 54 Bratäpfel mit Quinoa-Marzipan-Füllung
- 55 Hirse-Mandel-Auflauf mit Kirschen
- 56 Sahnequinoa mit Pflaumenkompott
- 58 Amaranthbrötchen mit Haselnüssen





# SALATE & SNACKS

Hier kommt die neue Zauberformel für gesunden Genuss: Man kombiniert die kleinen Wunderkörner mit viel knackigem Gemüse und raffinierten Gewürzen. Die schnellen Gerichte sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern jeder Bissen macht garantiert glücklich.



# AUBERGINENRÖLLCHEN AUF APRIKOSEN-AMARANTH

Die cremig gefüllten Auberginenröllchen sind einfach zuzubereiten und harmonisieren perfekt mit dem fruchtigen Amaranth und der frischen Tahinsauce.

200 g Amaranth | Salz  
2 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)

150 g Softaprikosen

70 g Mandeln

2 längliche Auberginen

4 EL Olivenöl

Pfeffer

250 g Hirtenkäse  
(ersatzweise Feta)

300 g griechischer Joghurt  
(10 % Fett)

2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)

7 EL gehackte glatte Petersilie

4 TL Tahin (Sesampaste)

2 EL gehackte Minze

Fett für das Backblech

**Raffiniert arabisch gewürzt**

Für 4 Personen |

50 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 615 kcal,

24 g EW, 37 g F, 44 g KH

**1** Den Amaranth in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Mit 650 ml leicht gesalzenem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Das Ras-el-Hanout hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, nach 15 Min. Garzeit zum Amaranth geben und mitgaren. Die Mandeln grob hacken, in einer kleinen Pfanne rösten und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen den Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche fetten. Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf die Backbleche legen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Auberginenscheiben im Backofen (oben, Umluft 220°) ca. 8 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Dann aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

**3** Den Schafskäse mit 2 EL Joghurt, Harissa und 5 EL gehackter Petersilie verrühren. Jeweils 1 TL Schafskäsemasse auf eine Seite der Auberginenscheiben geben und aufrollen.

**4** Den restlichen Joghurt mit dem Tahin, etwas Salz, der restlichen Petersilie und der Minze verrühren. Den Amaranth auf Teller verteilen und die Auberginenröllchen darauf anrichten. Mit Mandeln bestreuen und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren. Die Tahinsauce dazu servieren.

## TIPP

Wer nicht so gerne Hirtenkäse mag, verwendet für die Füllung einfach Frischkäse. Die Füllung bekommt zudem etwas mehr Biss, wenn Sie zusätzlich 2 – 3 EL fein gewürfelte Paprikastücke unter die Schafskäsemasse mischen.





## QUINOA-MÖHREN-PUFFER

150 g Quinoa | Salz | 350 g Möhren | 100 g mittelalter Gouda | 10 g Ingwer | 2 Eier | 5 EL Schnittlauchröllchen | 2 TL scharfes Currypulver | 200 g Schmand | 150 g Joghurt | 2 TL abgeriebene Bio-Limettenschale | 4 EL gehackter Koriander | Olivenöl für das Backblech

### Einfache Zubereitung

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

Pro Portion ca. 420 kcal, 18 g EW, 25 g F, 29 g KH

**1** Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. In einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Quinoakörner dazugeben, ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln und anschließend ohne Hitzezufuhr 5 Min. ausquellen lassen. Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Möhren putzen, schälen, auf der Gemüsereibe grob raspeln und den Saft ausdrücken. Den Gouda grob reiben. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Möhrenraspel mit Quinoa, Ingwer, Eiern, Schnittlauchröllchen und Gouda in einer Schüssel vermischen und kräftig mit Currypulver und Salz würzen.

**3** Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Olivenöl fetten. Aus der Quinoamasse 16 Puffer auf dem Backblech formen. Dafür je 2 EL Teig auf das Blech setzen und zu einem Puffer von ca. 10 cm flach drücken. Die Puffer im Backofen (Mitte) 20 Min. goldbraun backen.

**4** Inzwischen den Schmand mit dem Joghurt, der Limettenschale, dem Koriander und etwas Salz verrühren. Den Dip zu den noch warmen Quinoa-Möhren-Puffern servieren.



## BULGURAUFLAUF MIT ROTER BETE

750 g Rote Beten | 2 Pink Grapefruit | 2 rote Zwiebeln | 3 EL Olivenöl | Salz | 1 gestrichener TL Chiliflocken | 6 TL Thymianblättchen | 3 TL Kapern | 250 g Bulgur | 100 g cremiger Gorgonzola | 75 g Pecorino (ital. Hartkäse aus Schafsmilch) | 250 g Mascarpone (ital. Frischkäse) | 3 TL gehackter Rosmarin

### Lässt sich gut vorbereiten

Für 4 Personen | 1 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 870 kcal, 23 g EW, 52 g F, 73 g KH

**1** Die Roten Beten schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Grapefruits mit einem Messer filetieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.

**2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin

glasig dünsten. Die Roten Beten mit Salz, ½ TL Chiliflocken, 3 TL Thymianblättchen sowie den Kapern würzen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln spalten und die Grapefruitfilets untermischen. Die Roten Beten im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. schmoren.

**3** Inzwischen in einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, anschließend etwas abkühlen lassen. Den Gorgonzola klein würfeln, den Pecorino reiben.

**4** Die Backofentemperatur auf 220° (Umluft 200°) erhöhen. Bulgur mit Mascarpone, den restlichen Chiliflocken und Thymianblättchen sowie dem Rosmarin verrühren und auf die Roten Beten geben. Den Bulgurauflauf mit Gorgonzola und Pecorino bestreuen und weitere 15–18 Min. garen.

# ROTE-BETE-GRAUPOTTO MIT PETERSILIENÖL

Dieses würzig-feine Graupotto schmeckt nach Herbst und mehr.  
Da möchte jeder gern noch eine Kelle Nachschlag haben!

## Für das Graupotto:

500 g kleine Rote Beten  
2 Schalotten  
30 g Ingwer  
3 EL Olivenöl  
300 g Perlgraupen  
200 ml Weißwein  
400 ml Kokosmilch  
Salz | Pfeffer

50 g Haselnusskerne  
70 g Parmesan, frisch gerieben

## Für das Petersilienöl:

1 Bund glatte Petersilie  
2 TL Zitronensaft  
8 EL Olivenöl

## Herbstleuchten auf dem Teller

Für 4 Personen |  
45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 985 kcal,  
18 g EW, 66 g F, 71 g KH

**1** Die Roten Beten schälen und in feine Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

**2** In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Graupen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren weiterdünsten, bis die Graupen den Wein aufgesogen haben (Bild 1).

**3** Die Roten Beten hinzufügen und etwas Kokosmilch dazugießen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach die restliche Kokosmilch und 300 ml Wasser dazugießen und die Graupen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25 – 30 Min. garen. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten (Bild 2).

**4** Für das Petersilienöl die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken (Bild 3). Petersilie mit Zitronensaft und Olivenöl in einem hohen Becher mit dem Stabmixer pürieren. Den Parmesan unter das Graupotto rühren. Das Graupotto mit Petersilienöl und Haselnüssen anrichten.

## TIPP

Wer keine Nüsse mag oder allergisch darauf reagiert und trotzdem nicht auf etwas Knuspriges verzichten möchte, für den gibt es als leckere Alternative selbst gemachte Croûtons. Einfach 1 – 2 Scheiben Dinkelbrot oder Vollkornbrot würfeln. Die Brotwürfel in etwas heißer Butter rundherum goldbraun und knusprig anbraten und direkt vor dem Servieren über das Graupotto streuen.



# SAHNEQUINOA MIT PFLAUMENKOMPOTT

Dieses Dessert ist super einfach zuzubereiten, schmeckt himmlisch luftig und ist zudem noch Schicht für Schicht ein echter Hingucker.



**Für die Sahnequinoa:**

½ Vanilleschote  
70 g Quinoa  
200 ml Orangensaft  
Salz  
50 g Vollrohrzucker  
150 g Joghurt  
4 TL Honig  
200 g Sahne

**Für das Pflaumenkompott:**

350 g Pflaumen  
175 ml Cranberrysaft  
1 Sternanis  
40 g Vollrohrzucker  
1 gehäufte TL Speisestärke  
**Außerdem:**  
50 g Zartbitterkuvertüre

**Macht was her**

Für 4 Personen |  
40 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 505 kcal,  
7 g EW, 23 g F, 66 g KH

**TIPP**

**1** Für die Sahnequinoa die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem kleinen Messer herauskratzen. Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Den Orangensaft mit Vanillemark und -schote, 1 Prise Salz und dem Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend ohne Hitzezufuhr zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen für das Pflaumenkompott die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Pflaumen mit Cranberrysaft, Sternanis und 40 g Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Die Speisestärke mit 2 – 3 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Unter Rühren zu den Pflaumen geben und aufkochen lassen, bis die Masse leicht gebunden ist. Das Pflaumenkompott abkühlen lassen.

**3** Zum Fertigstellen der Sahnequinoa den Joghurt mit dem Honig cremig verrühren und die abgekühlte Quinoamasse unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

**4** Die Sahnequinoa abwechselnd mit dem Pflaumenkompott in vier Gläser schichten. Die Zartbitterkuvertüre mit einem scharfen Messer in Stücke hacken und auf die Desserts streuen.

Quinoa, auch Inkakorn oder Perureis genannt, ist sehr gesund und auch zum Frühstück schon willkommen. Dafür die Quinoa einfach schon am Vorabend vorbereiten, garen und abkühlen lassen. In ein Vorratsgefäß füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit frisch geschnittenem Obst und Joghurt servieren.

# SÜSSE KLEINIGKEITEN

Hier wird fündig, wer sich und seinen Gästen den Nachmittagskaffee mit einer handlichen Schleckerei versüßen möchte oder Nachschub an rasch verfügbarer Energie braucht.



## AMARANTH-SCHOKOLADEN-COOKIES

**Für 35 Plätzchen:** 200 g weiche Butter mit 130 g braunem Zucker, 1 Prise Salz und ½ TL Vanillepulver verrühren. 1 Ei unterrühren. Je 100 g Amaranth- und Dinkelmehl mit 50 g gepufftem Amaranth mischen und unter die Buttermasse rühren. 200 g gehackte Zartbitterkuvertüre und 70 g Mandelstifte unterrühren. Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen, drei Backbleche mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 35 Kugeln formen, mit ca. 3 cm Abstand zueinander auf die Bleche setzen und etwas flach drücken. Im Backofen (unten, Mitte und oben) ca. 15 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



## HIRSEMUFFINS MIT APRIKOSEN

**Für 12 Muffins:** 6 Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. 50 g Hirseflocken mit 50 g gemahlenden Mandeln, 60 g Dinkelmehl (Type 630) und 2 TL Backpulver mischen. 2 Eier mit 100 g braunem Zucker dick-schaumig schlagen. 60 g abgekühlte flüssige Butter und 50 g Joghurt (3,5 % Fett) unterrühren. Mehlmischung kurz unterrühren. Backofen auf 175° vorheizen. Teig in die Förmchen füllen, Aprikosen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 22 – 25 Min. backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen. Dazu passt Joghurtsahne.

# POWERPERLEN MIT BISS

Wer die Vielfalt von Getreide und Co. einmal entdeckt hat, wird auf die Frage »Was koche ich heute?« rasch eine Antwort parat haben. Hier stelle ich Ihnen meine Favoriten vor.

## 1. AMARANTH

Die winzigen Körner aus Mittel- und Südamerika liefern unter anderem essenzielle Aminosäuren, reichlich Ballaststoffe sowie wertvolle Fettsäuren und sind als sogenanntes Pseudogetreide auch bei Glutenunverträglichkeit geeignet. Angeboten als ganzes Korn, als Mehl oder gepufft schmeckt Amaranth in Salaten, als Suppeneinlage oder ergibt feine Desserts.

## 2. BUCHWEIZEN

Die kleinen dreieckigen Körner sind dank ihres Inhaltsstoffes Lezithin die perfekte Gehirn- und Nervennahrung. Der glutenfreie Buchweizen ist als ganzes Korn oder als Mehl erhältlich und schmeckt in Salaten, Gemüsepfannen, Füllungen oder Pfannkuchen. Da die Randschichten der Körner einen Farbstoff enthalten, der bei sehr empfindlichen Menschen Hautreaktionen auslösen kann, gilt: unbedingt vor dem Kochen mit heißem Wasser abspülen!

## 3. BULGUR

Das Geheimnis der beliebten orientalischen Beilage liegt in der Herstellung: Hartweizenkörner werden zunächst gedämpft, dann getrocknet und zu grobem Grieß verarbeitet. So vorbereitet quillt Bulgur sogar schon in kaltem Wasser – ideal also für Salate, Gemüsepfannen und Füllungen. Wie Couscous ist auch Bulgur nicht glutenfrei.



## 4. COUSCOUS

Das Nationalgericht der Nordafrikaner wird wie Bulgur meist aus Hartweizen hergestellt, seltener auch aus Gerste oder Hirse. Instant-Couscous ist als Zutat für die schnelle Küche mittlerweile auch bei uns sehr beliebt und kommt in Salaten, Gemüsepfannen, Desserts oder als Suppeneinlage zum Einsatz. Als Weizenprodukt ist Couscous nicht glutenfrei.

## 5. GERSTENGRAUPEN

Gerste stammt ursprünglich aus dem Vorderen Orient und dem östlichen Balkan. Für Graupen wird die ungenießbare Spelze der Körner weggpoliert. Graupen, die wie ihr Ausgangsprodukt Gerste das Klebereiweiß Gluten enthalten, lassen sich als Suppeneinlage, zu einem würzigen »Graupotto«, aber auch hervorragend zu Desserts verarbeiten.

## 6. HIRSE

Hirse gilt in vielen Ländern Nordafrikas und Asiens als Grundnahrungsmittel. Durch ihren hohen Kieselsäuregehalt kräftigt sie Haut, Haare und Nägel, als pflanzlicher Eisenlieferant ist sie für Vegetarier sehr interessant. Wichtig: Hirse vor dem Kochen mit heißem Wasser waschen, um Gerbstoffe zu entfernen. Die glutenfreie Hirse ist als Korn oder in Form von Flocken erhältlich und eignet sich gut für pikante Salate, »Hirsottos« oder Süßspeisen.

## 7. QUINOA

Quinoa, das Korn der Andenbewohner, bietet neben ihrem hohen Eiweißgehalt von 13–22 Prozent eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Körner sollten vor dem Kochen mit heißem Wasser gewaschen werden, um Bitterstoffe zu entfernen. Quinoa ist glutenfrei und lässt sich gut zu Salaten, Pfannengerichten und auch zu Aufläufen verarbeiten.



## KLEINE KÖRNER, GROSSE KÖNNER

Sie sind klein, stecken voller Energie und liegen absolut im Trend: Couscous & Co. sind die neue Lifestyle-Zutat, mit der man blitzschnell frischen Wind in die Alltagsküche bringt. Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich man mit den kleinen Energieperlen kochen kann!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**So einfach geht's:** Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

**Neu und inspirierend:** Vegetarische Rezepte mit dem gewissen Etwas



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-4431-7



9 783833 844317



€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**