

Getreide: Kraftstoff für den Körper

Kochen Sie mit Hirse, Gerste & Co

Getreide zählt zu unseren wertvollsten Nahrungsmitteln. Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe machen unseren Körper widerstandsfähig. Die „Kraftstoffe“ stecken vor allem in den Randschichten des Korns und im Keimling. Greifen Sie deshalb häufig zu Vollkornprodukten.



Knusprige Puffer mit frischem Gemüse serviert.

Foto: picture-alliance/Springerpics

Kleine Hirsepuffer

Zutaten (für 4 Portionen): 300 ml Wasser, 150 g Hirse, 2 Eier, 50 g Quark, 30 g Mehl, 1 EL Sesam, 1 TL Salz, Paprika, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 gehackte Schalotte, Butterschmalz, 50 g geriebener Gouda, 2 Tomaten, 1 Paprikaschote, gehackte Kräuter.

Zubereitung: Hirse heiß abspülen, in kochendes Wasser geben, 5 min köcheln, 15 min auf abgeschalteter Kochplatte quellen lassen. Eier, Quark, Mehl, Salz, Paprikapulver, Sesam und Knoblauch mischen, mit Schalotte zur Hirse geben, 5 min ruhen lassen. Butterschmalz erhitzen. Je 2 EL Teig nebeneinander in Pfanne setzen, jeweils leicht verstreichen. Pfannkuchen in zugedeckter Pfanne braten, bis sie sich leicht vom Boden lösen. Auf die andere Seite wenden, ohne Deckel weiterbraten. Mit Gouda bestreuen, mit Tomaten- und Paprikaschnitzen garnieren, mit Kräutern bestreuen.

Maisgrieß mit Würstchen

Zutaten (für 4 Personen): 2 Zwiebeln, Butter, 2 Fleischtomaten, 1 EL gehackte Petersilie, 0,5 TL Kräuter der Provence, 10 Blätter Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 l Milch, 220 g Maisgrieß, 8 kleine Rostbratwürstchen, Butterschmalz, 100 g Parmesan.

Zubereitung: Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig angehen lassen. Tomaten überbrühen, pellen, in Stücke schneiden, entkernen, zu Zwiebeln geben. 10 min köcheln. Mit Petersilie, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen. Grieß unterrühren. 15 min bei kleiner Flamme quellen lassen, häufig rühren. Würste in Butterschmalz braten. Tomaten und geriebenen Parmesan unter Maisgrieß mischen, würzen. Basilikum überstreuen. Mit Würstchen servieren.

Gemüse-Gerste-Salat

Zutaten (für 4 Portionen): 100 g Nacktgerste, circa 250 ml Gemüsebrühe, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Radicchio, 2 Boskoop, 2 Zucchini, Olivenöl, Salz, 2 gehackte Knoblauchzehen, 2 EL Sanddorn, 1 EL heller Balsamico, Pfeffer, 120 g Ziegen-Frischkäse.

Zubereitung: Gerste kurz einweichen, abspülen, rund 30 min in Brühe garen. Abgetropft in einer Pfanne unter Rühren anrösten. Radicchio zerteilen. Apfelgehäuse entfernen, Boskoop in Scheiben schneiden. Paprika in Stücke teilen, Zucchini in Scheiben schneiden, beides in Öl andünsten, salzen. Aus Pfanne nehmen, zur Seite stellen. Knoblauch, Sanddorn, Balsamico und 3 EL Öl in Bratfett geben, aufkochen. Salzen, pfeffern. Zucchini, Paprika, Radicchio, Boskoop und gestückelten Käse anrichten, mit Gerste bestreuen. Mit lauwarmer Sauce beträufeln.

Gemüse-Linsen-Reistopf

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g Brokkoliröschen, 200 g braune Champignons, 1 gewürfelte Gemüsezwiebel, 260 g Reis, 40 g Butter, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 8 Pfefferkörner, Salz, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml trockener Weißwein, 120 g rote Linsen, Pfeffer, 60 g grob geriebener Pecorino.

Zubereitung: Pilze in Scheiben schneiden. Reis in Butter glasig dünsten. Zwiebel, Lorbeer, Nelken, Pfeffer, Salz, Brühe und Wein zufügen, zugedeckt 10 min köcheln. Brokkoli, Pilze und Linsen zufügen, 10 min dünsten, salzen, pfeffern. Mit Käse bestreuen.