



Kamut



Buchweizen



Hafer



Hirse



Dinkel



Gerste



Weizen



Roggen



Mais

Getreide

AUF DEM MARKT

Die vielen unterschiedlichen Arten sind etwas für Entdeckernaturen. Neben den rundlichen braunen Weizenkörnern und den länglichen weißen Reiskörnern umfasst die große Familie der Süßgräser auch Roggen, Hafer, Gerste, Mais und Hirse sowie die mit Weizen verwandten Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut. Wegen ihrer Ähnlichkeit mit Getreide werden die Samen von Buchweizen, Amaranth und Quinoa oft als Getreide angesehen, was aber nicht richtig ist, sie gehören anderen Familien an. Als eine besondere Köstlichkeit lockt der rauchig aromatische Grünkern, der aus gedarrtem Dinkel gewonnen wird. In Naturkostläden finden Sie eine reiche Auswahl an ganzen Körnern, Mehl, Flocken und Schrot. Legendar ist ihre Haltbarkeit. Archäologen haben sogar ein über tausend Jahre altes Maiskorn aus Peru noch zum Sprießen gebracht.

FÜR DEN KÖRPER

Getreide liefert vor allem Kohlenhydrate. Wer auch die Randschichten und den Keimling nutzt, profitiert darüber hinaus von Eiweiß, Fett, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die in den vollen Körnern stecken. Besonders positiv: Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich Vollkorn günstig auf den Blutdruck, das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes Typ 2 sowie einige Krebserkrankungen auswirkt.

IN DER KÜCHE

Als ganzes Korn gekocht eignen sich neben Reis auch Hirse, Hafer, Quinoa und Grünkern als nahrhafte Beilage oder Basis für Getreidepfannen. Bleiben Reste übrig, lässt sich aus den gegarten Körnern mit Tomaten, Gurken und Zwiebeln ruckzuck ein pikanter Salat auf den Tisch zaubern. Schneller gart Getreide, wenn es zuvor grob oder fein geschrotet wird. Köstlich ist beispielsweise Maisgrieß für eine goldgelbe Polenta, Grünkernschrot als würzige Bratlingsmasse und die aus Weizenschrot hergestellten Bulgur und Couscous. Schrot von Roggen oder Gerste bildet eine stabile Grundlage für Aufläufe, Aufstriche und Füllungen. Zum Backen eignet sich vor allem das fein vermahlene Mehl von kleberhaltigen Weizen, Dinkel oder Kamut hervorragend. Geflockt finden sich Hafer, Gerste, Weizen und Dinkel in Müsli, Gebäck und Brotaufstrichen.

GARZEITEN VON GETREIDE

Durch das Einweichen in Wasser verkürzt sich die Garzeit der Körner um 10–20 Minuten.

Getreide (ganzes Korn)	Kochzeit in Minuten
Amaranth	15–20
Buchweizen	20
Dinkel	40–50
Gerste	40–50
Grünkern	30–40
Hafer	30–40
Hirse	20–30
Roggen	40–50
Quinoa	15–20
Vollkornreis	30
Weizen	40–50

STECKBRIEF

Botanischer Name: Poaceae
Angebot: Weizen, Roggen, Hafer,

Gerste, Mais, Reis, Hirse sowie als Verwandte auch Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut
Pesudogetreide: Buchweizen, Amaranth und Quinoa
Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Zink, B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe

ZUBEREITUNG

Geschrotet und eingeweicht, gekeimt, geflockt und gekocht als Korn, Schrot und Mehl



GRÜNE BOHNEN in Kokos-

Zitronensoße mit Basmatireis

EXOTISCH-SCHARF UND HIMMLISCH DUFTEND

ZUTATEN FÜR DEN REIS

200 g Basmatireis
400 ml Wasser
2 Gewürznelken
2 Pimentsamen

FÜR DIE BOHNEN

600 g Buschbohnen, geputzt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 Stängel Zitronengras
1 TL in Streifen geschnittene Bio-Zitronenschale
200 ml Kokosmilch
1–2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
Salz, scharfes Currypulver oder Currypaste

REIS

Basmatireis mit Nelken und Piment in Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen.

BOHNEN

1 Für das Bohnengemüse grüne Bohnen in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Rapsöl hell andünsten. Bohnen dazugeben, salzen und etwas Wasser zugeießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

3 Zitronengras in dünne Streifen schneiden und mit der Kokosmilch zu den Bohnen geben. Mit Salz und Currypulver oder -paste würzen und ohne Deckel etwas einkochen lassen.

4 Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und zu dem Basmatireis servieren.

Energie 255 kcal • Fett 3 g •
Kohlenhydrate 48 g •
Eiweiß 8 g • Ballaststoffe 4 g

TIPP

Reste von Kokosmilch lassen sich prima einfrieren.

ROSMARINKARTOFFELN mit Paprikacreme

OFENGERICHT, DAS AUCH AN WARMEN TAGEN SCHMECKT

FÜR DIE ROSMARIN-KARTOFFELN

1,5 kg kleine Frühkartoffeln
2 EL Olivenöl
2 TL Rosmarinnadeln,
frisch oder getrocknet
Salz

FÜR DIE PAPRIKACREME

2 rote Spitzpaprika-
schoten
150 g Quark
120 g Feta
150 g Joghurt
1–2 TL Zitronensaft,
frisch gepresst
1 TL Paprikapulver
½ Bund Basilikum
Kräutersalz, Pfeffer

ROSMARIN-KARTOFFELN

1 Kartoffeln gut säubern. Größere Kartoffeln mit Schale halbieren, kleinere ganz lassen und in einer Schüssel mit Olivenöl, Rosmarin und Salz vermischen.

2 Kartoffeln aufs Backblech legen und bei 200 °C 35–45 Minuten backen, bis sie gar sind. Zwischendurch einmal wenden.

PAPRIKACREME

1 Die ganzen Paprikaschoten etwa 15 Minuten zu den Kartoffeln in den Backofen legen. Anschließend Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale und etwas Joghurt fein pürieren.

2 Quark, Feta und restlichen Joghurt cremig pürieren, Paprikacreme dazugeben und mit Zitronensaft, Paprikapulver, Kräutersalz, Pfeffer und fein gehackten Basilikumblättern abschmecken.

3 Paprikacreme mit einigen Basilikumblättchen garnieren und zu den Rosmarinkartoffeln servieren.

Energie 475 kcal • Fett 15 g •
Kohlenhydrate 64 g •
Eiweiß 19 g • Ballaststoffe 6 g

FENCHEL RAGOUT in Senfsoße

SCHMECKT AUCH, WENN MAN KEIN FENCHELFAN IST

ZUTATEN

400 g Fenchel
150 g Möhren
1 EL Rapsöl
150 ml Sahne
150 ml Milch (3,5 %)
2 EL grobkörniger Senf
1 Msp. Kurkuma, gemahlen
2 EL Dill, fein gehackt
Salz, Pfeffer

- 1 Fenchel vierteln, Strunk entfernen und Fenchel quer in feine Streifen schneiden.
- 2 Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden.
- 3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin anschmoren und nach ca. 5 Minuten Fenchel dazugeben. Salzen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 10 Minuten garen.
- 4 Sahne und Milch mit Senf und Kurkuma verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackten Dill untermischen.

5 Gemüse in eine Auflaufform füllen und die Senfsoße darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln lecker.

Energie 195 kcal · Fett 16 g ·
Kohlenhydrate 8 g ·
Eiweiß 4 g · Ballaststoffe 3 g

TIPP

Wenn es mal schneller gehen muss, können Sie das ganze Gericht auch komplett in der Pfanne zubereiten. Die Senfsoße dann mit dem Gemüse kurz aufkochen lassen.