



G. ZOUBEK VERTRIEBS-KEG

A - 2282 Glinzendorf 7

Te l. 0 2 2 4 8 / 2 2 2 4 - 0 Fax 0 2 2 4 8 / 2 2 2 4 - 2 0

biohof@adamah.at www.adamah.at

A T - N - 0 1 - B I O

GRUNDREZEPTE FÜR GETREIDE

Grundrezept Buchweizen

- | | |
|---------------------------|--|
| 250 g Buchweizen | > in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis er zu duften beginnt. |
| 500 ml heiße Gemüsebrühe | > angießen, |
| 1 Lorbeerblatt | |
| ½ TL gemahlene Koriander | > und |
| 1 TL Kräuter der Provence | > zufügen. Kurz aufkochen, dann ohne weitere Hitzezufuhr zugedeckt quellen lassen. Zum Schluss mit |
| Salz | > abschmecken. |

aus: "Gesund genießen mit Ayurveda", M. Warelopoulos et al., Heyne Verlag

Grundrezept Bulgur

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Tasse Bulgur | > in |
| 3 EL Butter | > anrösten. |
| 1 EL Tomatenmark (nach Geschmack) | > hinzufügen und mit |
| 2 Tassen heißer Gemüsebrühe | > aufgießen. |
| 2 Knoblauchzehen | > dazupressen und mit |
| 1 Prise Rohrohrzucker | > sowie |
| Salz | > würzen. Kurz aufkochen, Herd ausschalten und auf der noch warmen Platte mindestens 30 Minuten zugedeckt quellen lassen. |

aus: "Gesund genießen mit Ayurveda", M. Warelopoulos et al., Heyne Verlag

Bulgur ist Hartweizen, der gekocht, gedarrt und anschließend zu grobem Grieß gebrochen wird. Durch diese Vorbereitung ist er sehr schnell zubereitet und leicht verdaulich.

Grundrezept Dinkel“reis“ – Kochdinkel

1 TL schwarze Senfkörner	> und
1 TL Kreuzkümmel	> in
2 EL Ghee	> vorsichtig rösten bis sie platzen. Mit
Ca. 3 Tasse heiße Gemüsebrühe	> aufgießen und
1 ½ Tassen Kochdinkel	> unterrühren. Mit
Salz	> und
Frisch gemahlenem Pfeffer	> würzen und zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Wenn das Wasser aufgesogen ist, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

aus: *“Gesund genießen mit Ayurveda”*, M. Warelopoulos et al., Heyne Verlag

Für Kochdinkel (Dinkel“reis“) werden die Randschichten der Getreidekörner abgeschliffen – was eine rasche Zubereitung und eine bessere Verdaulichkeit gegenüber dem ganzen Dinkelkorn bewirkt.

Grundrezept Hirse

3 Tassen Wasser	> mit
1 Tasse Hirse	> zum Kochen bringen. Dann die Hitze abstellen und die Hirse auf der Herdplatte zugedeckt ausquellen lassen. Mit
Salz	> würzen.

Grundrezept Maisgrieß (Polenta)

625 ml Gemüsebrühe	> mit
1 EL Butter	
1 Lorbeerblatt	> sowie
½ TL Majoran	
½ TL Basilikum	
½ TL Thymian	
½ TL Liebstöckel	> und
Salz	> aufkochen. Das Lorbeerblatt entfernen und
250 g groben Maisgrieß	> mit dem Schneebesen unterrühren. Einige Minuten bei geringer Hitze unter Rühren köcheln (Vorsicht, kann spritzen!), dann die Hitze abstellen und den Maisgrieß auf der Herdplatte 30 Minuten zugedeckt quellen lassen.

aus: *“Gesund genießen mit Ayurveda”*, M. Warelopoulos et al., Heyne Verlag

Hinweis: Da Mais nicht alle essenziellen Aminosäuren enthält, sollten Sie ihn immer mit etwas Eiweiß kombinieren – mit Käse, Eiern oder Hülsenfrüchten-, um eine vollwertige Mahlzeit zu erhalten.