



*Kochsinnlich*

Beate Wiedemann  
Herrenstraße 28  
79235 Oberrotweil

[www.beate-wiedemann.de](http://www.beate-wiedemann.de)  
[www.weingut-bercher-schmidt.de](http://www.weingut-bercher-schmidt.de)

## Gesund kochen mit Körnern

### Grundrezept Suppenklein

Gemüse und Kräuter nach Saison und persönlichen Vorlieben aussuchen, putzen, schälen und in der Moulinette klein schnetzeln.

Nach Geschmack salzen und in Gläsern bevorraten.

Zum Bevorraten (bis zu 1 Jahr im Keller) ist das ideale Mischverhältnis Gemüse: Salz – 7:1.

### Grundrezept Getreide

1 Tasse Getreide

1 - 1½ Tassen Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Fleischbrühe, Wein oder gemischt)

Gekörntes Getreide:

Getreide unter heißem Wasser brühen.

Sofort mit kaltem Wasser abspülen. Trocknen.

Getreidebrei:

Getreide ohne zu Waschen verwenden.

### Zubereitung:

Mit Olivenöl, Butter oder Butaris und eventuell kleinen Zwiebelwürfelchen andünsten.

Mit der gewählten Flüssigkeit ablöschen und aufkochen.

Bei geschlossenem Topf quellen lassen.

Kurz vor Schluss des Quellvorgangs des Getreides das Gemüse unterheben und mitquellen lassen.