

Rezepte zu Gesund Kochen mit Körnern

Vorspeise: Rote Beete Carpaccio mit Amaranth-Küchle

1 Tasse ca. 150 g	Amaranth Gemüse zum Reiben z.B. Zucchini Emmentaler zum Reiben Mehl Gewürze nach Wahl	nach Grundrezept kochen, etwas auskühlen lassen
1-2 Knollen	Rote Beete Essig, Öl, Petersilie Meerrettich - Sahne	mit etwas Sahne „geschmeidig“ machen oder Meerrettich in der Tube
eine Handvoll	Nüsse Salatblätter	ohne Fett rösten zum Garnieren

Zubereitung

Rote Beete Carpaccio

1-2 Knollen Rote Beete waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler schälen, mit einem Allschneider oder Hobel in feine Scheiben schneiden und diese in wenig Apfelsaft gar köcheln. Ansieben, Saft auffangen und auskühlen lassen.

Ring- und fächerförmig auf einem Teller anrichten. Salatdressing vorsichtig löffelchenweise drübergeben. Ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten in die Mitte der Rote Beete Scheiben einen kleinen Salatstrauß geben. Mit Schnittlauch und gerösteten Nusskernen verzieren.

Etwas Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Mit dem aufgefangenen Rote Beete Saft ablöschen. Zur Verzierung auf den Teller geben. Mit Punkten aus Meerrettich verzieren.

Amaranth-Küchle

Eine Tasse Amaranth (ca. 150 g) nach Grundrezept kochen, etwas auskühlen lassen.

1 Ei und klein geschnittener Mozzarella, geriebener Hartkäse untermischen, Mehl je nach Feuchte der Masse Mehl unterheben.

In Öl oder Butter ausbacken.



Vorspeise mit Fisch – Gerstengraupen-Risotto

Fischfilet mit Gerstengraupen-Risotto

	Gerstengraupen	nach Grundrezept kochen
	Pesto	selbst gemacht
4	Fischfilets	nach Angebot
	Salz, Muskat, Pfeffer	zum Würzen
	Mehl	„mehlen“
3/4 l	Karottensaft	auf 1/3 l reduzieren
1 - 3	Karotten	mit dem Zestensneider feine Karottenfäden herstellen
1-2	Zitronen	in Scheiben schneiden
	Öl, Butaris	

Zubereitung

Karottenjus

Karottensaft auf 1/3 in kleinem Topf bei mittlerer Hitze reduzieren

Graupenrisotto

Gerstenkörner mit Butter oder Öl anschwitzen, mit Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 20 Minuten garen lassen. Gemüse unterheben (wenn gewünscht) und fertig garen. Pesto kurz vor dem Anrichten mit den Graupen mischen, nochmals kurz erwärmen, wenn notwendig.

Fischfilet

Wenn gewünscht in kleinere Stücke schneiden, und dann in Mehl wenden. Diese Fischstückchen „ziehen“ lassen. Danach kurz in Öl oder Butaris von beiden Seiten kurz anbraten.

Anrichten

Fisch auf das Graupenrisotto legen, mit konzentriertem Karottensaft und Karottenzesten. In Scheiben geschnittene Zitronen (zum Beträufeln) auf einen Teller geben und mit anrichten.



Beate Wiedemann
Herrenstraße 28
79235 Oberrotweil

www.weingut-bercher-schmidt.de

Suppe

Grünkern- oder Hirsesüppchen



	Suppengemüse weiß (Porree: weißer Schaft, Sellerie, Zwiebel Petersilienwurzel)
60 g	Grünkernmehl oder Hirseflocken
2 EL	Butter
1 ¼ Liter	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
etwas	Zitronensaft
	Salz, Muskat, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch zum Draufstreuen
100 g	Sahne

Zubereitung

Suppengemüse fein würfeln.

Grünkernmehl oder Hirseflocken mit Butter hell anschwitzen, mit Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen, ein paar Tropfen Zitronensaft oder Verjus zugeben, danach das Gemüse.

Alles ca. 20 Minuten garen lassen.

Mit dem Pürierstab fein mixen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und kurz vor dem Anrichten mit Sahne und Petersilie verfeinern.

Dazu als Einlage:

Grießklöschen,

Geröstete Brot- oder Brezelcroutons

Beate Wiedemann
Herrenstraße 28
79235 Oberrotweil

www.weingut-bercher-schmidt.de

Gemüse aus dem Ofen - Aufläufe und Gratinées

Gefüllt mit Quinoa

	Quinoa	nach Grundrezept zubereiten
	Gemüse	nach Wahl
	Hartkäse	gerieben
	Frischkäse oder/und Mozzarella	
1 - 2	Eier	(nach Wunsch)
	Wein, Fleischbrühe oder Gemüsebrühe	
	Mehl	zum Binden

Zubereitung

Quinoa nach Grundrezept zubereiten.

Variante 1

Gemüse nach Wahl vorbereiten:

Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken, Chicorée etc. blanchieren.

Kartoffeln in der Schale bissfest kochen.

Gemüse aushöhlen, evt. Kerne, Strunk etc. entfernen.

Das Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform setzen.

Das Suppenklein mit dem Käse, evt. einem Ei und dem Getreide mischen und das Gemüse damit füllen.

Mit Wein, Brühe etc. aufgießen - ca. 20 Minuten im Ofen bei 180°C garen lassen.

Variante 2

Gemüse nach Wahl vorbereiten, in kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser bissfest kochen. Abkühlen lassen.

Abwechselnd Getreide, geriebener Käse und Gemüse in feuerfester Auflaufform schichten. Zum Schluss mit einer Schicht Käse abdecken.

4 Eier mit Milch verquirlen und mit Salz, Muskat und Kräutern abschmecken, über den Auflauf geben und ca. 40 Minuten backen.



Beate Wiedemann
Herrenstraße 28
79235 Oberrotweil

www.weingut-bercher-schmidt.de