

# Raffinierte Köstlichkeiten



Mit Grünkern, Dinkel, Hirse,  
Quinoa und Buchweizen

Christa Eppensteiner  
eppensteiner@direkt.at

# Softiges Dinkelbrot mit herzhaftem Grünkernaufstrich

## Für das Brot

220 g Buttermilch aufkochen lassen und 100g Dinkelmehl einrühren überkühlen lassen.

## Mit 300 g Dinkelmehl

100 g Roggenmehl, 190 g Wasser, 10 g Germ, 10g Butter, 10 g Honig, 10 g Salz, 5 Minuten kneten, den Teig über Nacht im Kühlschrank rasten lassen.

Am nächsten Tag den Teig zu einem Laibchen formen im Gärkorbchen 1,5 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen, dann das Brot auf ein heißes Backblech stürzen, mit Wasser besprühen und bei 250 °C, 10 Minuten, dann bei 200 °C noch 30 Minuten backen.

## Für den Aufstrich

50 g Grünkernschrot mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Die überkühlte Masse mit 1 EL feingehackter Schalotte, 1 EL Knoblauchpaste, 2 EL frischgehackter Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 2 EL Rapsöl, 2 EL gehackte geröstete Walnüsse Salz und Pfeffer abschmecken.

# *Gemüse-Dinkelreispfanne mit Bröseltopfen und frisch gerösteten Grammeln*

## *Zutaten*

*3 EL Rapsöl*

*50 g feingehackte Schalotten, 50 g Jungzwiebel*

*3 feingehackte Knoblauchzehen*

*100 g würfelig gehackte Karotten*

*50 g würfelig gehackte Sellerie*

*100 g würfelig gehackte Kohlrabi*

*100 g Dinkelreis*

*250 g Bröseltopfen*

*50 g würfelig gehackter roter Paprika*

*1 EL Kräutersalz, Pfeffer, 3 EL Schnittlauch*

*100 g knusprig geröstete Grammeln*

## *Zubereitung*

*Dinkelreis in 1 Liter Salzwasser kochen, Karotten, Sellerie und Kohlrabi ebenfalls bissfest kochen. Öl mit Jungzwiebel, Schalotten und Knoblauch anschwitzen, Gemüse und Dinkel dazugeben mit Kräutersalz und Pfeffer würzen zum Schluss den Bröseltopfen einrühren mit gerösteten Grammeln und Schnittlauch bestreut und servieren.*

# Wieselburger Energie –Bowl

## mit selbstgemachten Soba Nudeln

### Zutaten

100 g Blattsalat, 3 EL Rapsöl, 1 EL Kräutersalz,  
50 g feingeschnittene Karotten,  
100 g grob geschnittener Stangensellerie, 100g Karfiolröschen  
1 Tasse gekochter Quinoa, 1 Tasse gekochte Hirse  
1 EL gehackte geröstete Walnüsse, 1 EL gerösteter Hanfsamen  
100 g Bauchspeck, 3 EL Jungzwiebel

### Für die Dressing

1 EL Honig, 3 EL Weinessig, 3 EL Rapsöl, 2 EL Sojasauce,  
1 TL Knoblauchpaste, Salz und Pfeffer

### Zutaten für die Soba ( Buchweizennudel)

200 g feingemahlener Buchweizen, 4 g Rapsöl, 1/8 l Wasser

### Zubereitung

Karotten, Stangensellerie und Karfiolröschen mit Öl und Kräutersalz vermengen und im Backrohr bei 200 °C, 15 Minuten braten.

Speckstreifen ebenfalls im Backrohr knusprig braten.

Sobanudeln im kochenden Salzwasser eine Minute kochen

Nun Portionsweise in Schüsseln anrichten.

Zuerst den Blattsalat, Sobanudeln, Hirse und Quinoa, das Gemüse und der Speck aus dem Ofen, darauf kommen die Dressing,

Nüsse und Hanfsamen als Krönung.

# Buchweizencookies mit Quinoapuff

## Zutaten

80 g Butter

60 g Staubzucker

10 g Quinoapuff

10 g gehackte Kochschokolade

1 Eidotter

1 / 2 TL Zimt und Vanillezucker

90 g Buchweizenmehl

½ TL Backpulver

## Zubereitung

Alle Zutaten rasch zu einen Teig kneten eine Rolle mit 3-4 cm Durchmesser formen in eine Folie wickeln und 10 Minuten kalt stellen.

Die Teigrolle in 1 cm dicke Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Handfläche leicht andrücken und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C, 12 Minuten backen.

Diese köstlichen Cookies eignen sich auch hervorragend als

„Kulinarisches Mitbringsel“