

Erin Alderson

# Mehl

Das Koch- und Backbuch

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl

Titel der Originalausgabe: *The Homemade Flour Cookbook. The Home Cook's Guide to Milling Nutrious Flours and Creating Delicious Recipes with Every Grain, Legume, Nut und Seed from A to Z*, erschienen 2014 in den USA bei *Fair Winds Press*, einem Mitglied der *Quarto Publishing Group USA Inc.*

Translation Rights arranged with *Quarto Publishing Group USA Inc.*

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Susanne Noll

Korrekturat: Petra Zwerenz, Ulrike Oberländer

Fotos: Erin Alderson

Layout Innenteil: Sporto

Einbandgestaltung: Kurt Liebig

Satz: Kurt Liebig

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-352-3



# INHALT



---

---

## EINFÜHRUNG KOCHEN OHNE INDUSTRIEPRODUKTE 9

KAPITEL 1  
**MEHL SELBST MAHLEN 11**  
Nützliche Helfer **12** | Die Ersatzspieler **16** | Vorratshaltung **18**  
Aufbewahrung **19** | Mehl zu Hause mahlen **20**

KAPITEL 2  
**GLORREICHES GETREIDE 23**  
Gerste **25** | Roggen **31** | Kamut **36** | Emmer **42**  
Einkorn **48** | Dinkel (Speltz) **53** | Weizen **58**  
Weichweizen **64** | Hartweizen (Durum) **70**

KAPITEL 3  
**GLUTENFREIES GETREIDE 77**  
Teff (Zwerghirse) **78** | Vollreis **84** | Amaranth **89**  
Hirse **94** | Quinoa **100** | Hafer **106** | Mais **112**  
Buchweizen **117** | Sorghum **122** | Klebreis **128**

KAPITEL 4  
**TOLLE HÜLSENFRÜCHTE 135**  
Kichererbsen **137** | Linsen **143** | Schwarze Bohnen **148**  
Dicke Bohnen **153** | Spalterbsen **158** | Weiße Bohnen **164**

KAPITEL 5  
**NAHRHAFTES NÜSSE UND SAMEN 171**  
Leinsamen **172** | Kürbiskerne **178**  
Sonnenblumenkerne **184** | Mandeln **189** | Pistazien **194**  
Haselnüsse **200** | Walnüsse **205** | Pekannüsse **211**

BEZUGSQUELLEN **217** | DANK **218** |  
ÜBER DIE AUTORIN **219** | REGISTER DER REZEPTE **220**

---

---



## EINFÜHRUNG



---

---

# Kochen ohne Industrieprodukte

---

---

Unsere Familie war eine typische amerikanische Mittelsstandsfamilie. Wir waren immer auf Achse, hatten immer etwas vor. Nur ganz selten saßen wir zusammen am Tisch und aßen miteinander. Ich vertilgte eine Menge Fast Food und dachte nie darüber nach, wie meine Nahrung produziert würde. Ich wusste nur, dass ich gern aß. Aber eine so richtige Verbindung mit dem, was ich aß, hatte ich nicht.

Das änderte sich jedoch schlagartig, als ich neunzehn war und aufs College ging. Im ersten Studienjahr habe ich mich mehr durchgefressen als durchgebissen. Ich war noch nie dicker gewesen und hatte mich noch nie unwohler gefühlt. In jenem Sommer erlitt mein Vater mit nur 45 Jahren einen Herzinfarkt und musste sich deswegen einer Bypass-Operation unterziehen. Und das brachte mich dazu, meine Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen. Meine Großmutter bestärkte mich darin, und so fragte ich mich zum ersten Mal, was Essen mit Gesundheit zu tun hat.

Der erste von vielen kleinen Schritten war, Fast Food in jeder Form vom Speiseplan zu streichen und von nun an Qualität zu kaufen. Ich fing an, einiges über Ernährung zu lernen. Und jeder einzelne Schritt half mir, meine Liebe zum Kochen zu entdecken. Ich begann zu experimentieren, entfernte mich immer weiter von den Rezepten und lernte, köstliche Mahlzeiten aus den Zutaten zuzubereiten, die ich gerade zur Hand hatte. Ich fing an, auf dem Wochenmarkt einzukaufen, und schloss mich einer Bio-Einkaufsgenossenschaft an. Denn

je mehr ich über Ernährung lernte, desto weniger mochte ich das, was es im Supermarkt zu kaufen gab.

Ich versuche heute, alles weitgehend selbst zu machen, statt hoch verarbeitete Produkte zu kaufen, die keinerlei Vitalstoffe\* mehr enthalten. Mir schmeckt das alles einfach nicht mehr. Heute ist mein Kühlschrank mit Obst, Gemüse und Milchprodukten gefüllt, die von den Bauern aus der Umgebung stammen. Und in meinen Küchenschränken hat ein halber Naturkostladen Platz.

Schließlich fing ich an, meinen eigenen Blog zu schreiben: *Naturally Ella*. Ich wollte die von mir entwickelten Gerichte, die auf natürlichen Zutaten basieren, mit anderen teilen. Ich lernte auf meinem Weg immer mehr dazu. Dann begann ich, mich mit Mehl und Getreide zu beschäftigen, vor allem mit Weizen. Schnell stellte ich fest, dass selbst gemahlenes Mehl nicht nur billiger ist, sondern viel besser schmeckt. Und so führte mich meine Forschungsreise immer weiter, hin zu glutenfreien Getreidesorten und Nussmehl. In diesem Buch finden Sie alles, was ich dabei gelernt habe.

Mein Pfad war für mich wichtig, doch ich glaube, gerade in puncto Ernährung muss jeder seinen eigenen Weg finden. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei nützliche Informationen liefert, sodass Sie Ihre eigene naturbelassene Küche kreieren können. Und das, was Sie bereits kennen und mögen, aus einem ganz neuen Blickwinkel betrachten können.



---

---

# Mehl selbst mahlen

---

---

Aus zwei Gründen begann ich, mein Getreide selbst zu mahlen: Ich wollte frische, naturbelassene Lebensmittel. Und ich suchte nach Verwendungsmöglichkeiten für all die Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse, die ich immer in der Großpackung kaufte. Zudem enthalten die Mehle im Supermarktregal meist kaum noch Vitalstoffe. Wenn Sie Ihr Mehl selbst mahlen, können Sie sich über ein Plus an Makro- und Mikronährstoffen\*\* freuen.

Möglicherweise kommen Ihnen Aroma und Geschmack Ihres selbst gemahlten Mehls erst einmal fremd vor. Mitunter erfordert die Verarbeitung frischen Mehls auch mehr Wasser, was durchaus Einfluss darauf haben kann, wie Ihre Backerzeugnisse geraten. Frisch gemahlene Mehl zu verwenden ist ein Abenteuer, bei dem Sie ständig neue Geschmackserlebnisse und Konsistenzen erkunden können. Man hat mir schon oft gesagt, dass manche Leute kein Vollkornbrot mögen, weil es einfach nicht schmeckt wie Weißbrot. Das soll es ja auch gar nicht! Genießen wir stattdessen lieber den vollen Geschmack des Weizenmehls.

Angesichts der Vielfalt der Natur ist es kein Wunder, dass jedes Getreide anders schmeckt. Manche Weizensorten zum Beispiel werden wegen ihres hohen Proteingehalts geschätzt, der dafür sorgt, dass Backwaren entsprechend „gehen“, d. h. ihr Volumen zunimmt. Wenn Sie nun andere Mehlsorten verwenden, fällt das Ergebnis auf den ersten Blick vielleicht

enttäuschend aus. Daher nehme ich vor allem für die glutenfreie Bäckerei eine Mischung aus Mehl und Stärke, wenn ich möglichst luftige Leckereien erhalten möchte. Doch ich schätze es auch, wenn Teig und Brot schwer geraten. Ich will ja die natürlichen Eigenschaften der Getreidesorten zur Geltung bringen, statt ihnen eine weiße, lockere Konsistenz aufzuzwingen, die ihnen nicht entspricht. Wenn Sie also die Rezepte ausprobieren und feststellen, dass Sie eigentlich ein anderes Ergebnis erwartet haben, dann mischen Sie mehrere Sorten. Es kann spannend sein, ein wenig herumzuzperimentieren.

\*Der Begriff „Vitalstoffe“ wurde erstmals 1935 vom Chemiker Hans A. Schweigart verwendet. Er verstand darunter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie essenzielle Amino- und Fettsäuren. Der Ernährungswissenschaftler Max Otto Bruker zählte auch die Ballaststoffe dazu. Später entdeckte die Forschung noch weitere für unsere Ernährung wichtige Pflanzenstoffe. In diesem Buch sind all diese Bestandteile unter Vitalstoffe zusammengefasst – im Unterschied zu den Makronährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlehydraten. (Anmerkung d. dt. Hrsg.)

\*\*Als Makronährstoffe werden die Energie liefernden Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße bezeichnet. Mikronährstoffe hingegen wirken als Vitalstoffe: Sie liefern unserem Körper zwar keine Energie, sind aber dennoch lebenswichtig. Zu den Mikronährstoffen zählen in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber auch sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe. Sie sind notwendig für verschiedenste Stoffwechselreaktionen in unseren Zellen und damit an den Grundfunktionen des Körpers beteiligt – etwa am Zellwachstum zur Erneuerung von Haut, Knochen und Muskulatur, an der Bildung von Blutkörperchen und Botenstoffen, an der Nervenreizleitung und vielem anderen mehr. (Anmerkung d. dt. Hrsg.)

---

## NÜTZLICHE HELFER

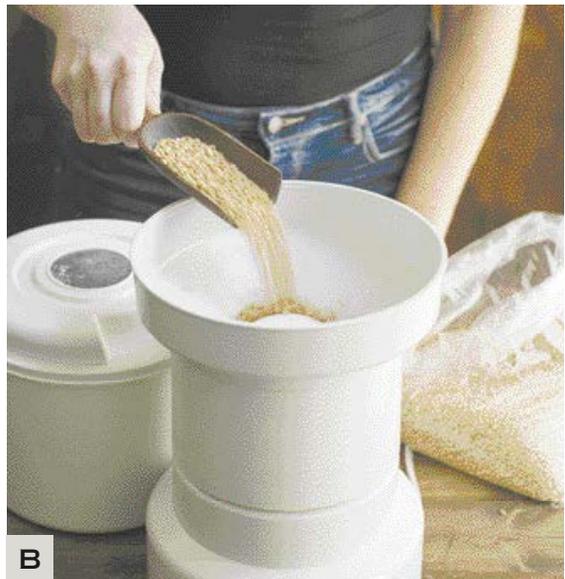
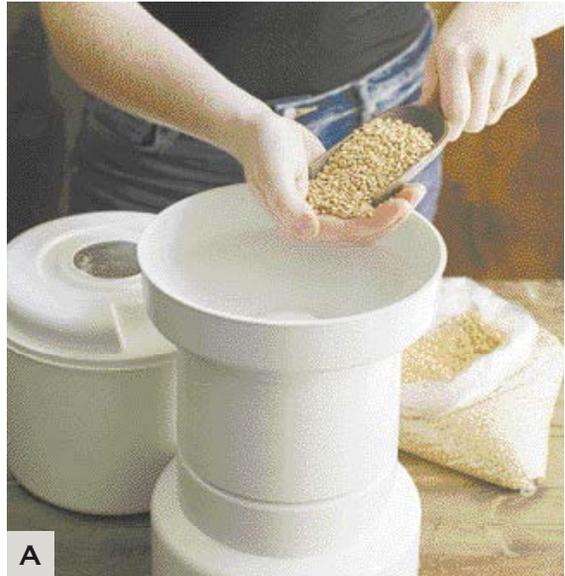
---

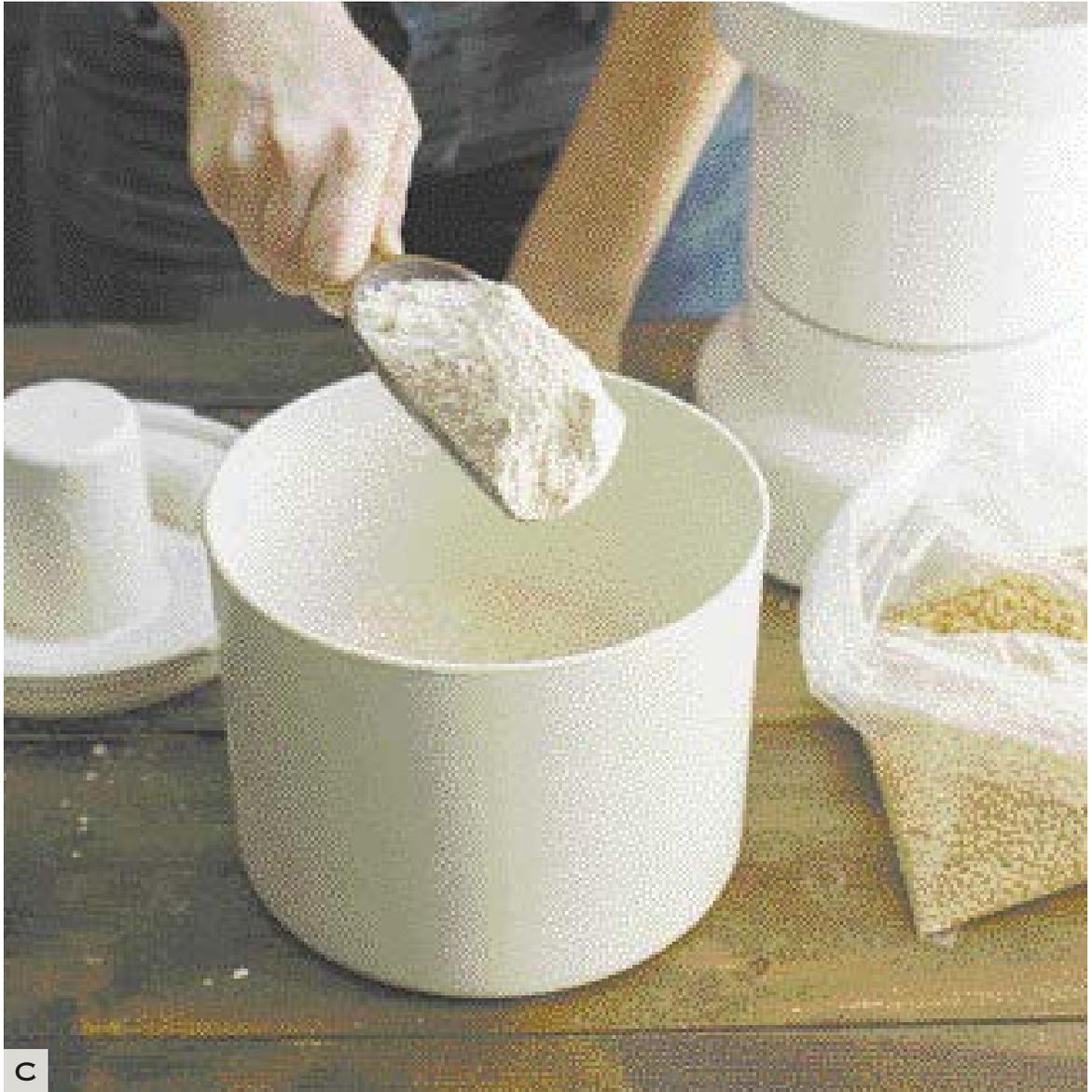
Bevor Sie damit loslegen können, zu Hause Ihr eigenes Mehl zu mahlen, brauchen Sie ein paar unentbehrliche Helfer. Eine elektrische Getreidemühle ist möglicherweise nicht für jeden erschwinglich, doch es geht auch mit weniger kostspieligen Gerätschaften, die Sie vielleicht schon zu Hause stehen haben.

**Elektrische Getreidemühle:** Wenn ich mich mit anderen darüber unterhalte, wie toll es ist, seine Nahrung zu Hause selbst zuzubereiten, gerate ich unweigerlich ins Schwärmen, sobald es um die Vorteile einer Getreidemühle geht. Sie bereitet innerhalb weniger Minuten frisch gemahlenes Mehl, das nährstoffreicher und billiger ist als alles, was man im Laden kaufen kann. Eine gute Getreidemühle ist eine lohnende Investition. Leider können Sie damit keine Nüsse und Samen mahlen (siehe A, B, C).

**Handmühle:** Eine Handmühle schafft dieselbe Menge Getreide wie eine elektrische Mühle, manchmal sogar mehr. Allerdings braucht es mehr Kraft und Zeit. Das so gewonnene Mehl ist ebenfalls reich an Vitalstoffen, aber weniger fein. Nichtsdestotrotz können Sie es für alle Rezepte in diesem Buch verwenden.

**Hochleistungsmixer:** Damit meine ich nicht den üblichen Haushaltsmixer, sondern Geräte mit starkem Motor, die nahezu alles kleinkriegen. Damit können Sie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zu Mehl mahlen, das denselben Feinheitsgrad hat wie Mehl aus der Getreidemühle. Gewöhnlich sind diese Geräte teurer als eine Getreidemühle, doch dafür auch vielseitiger verwendbar.





---

---

**Küchenmaschine oder Haushaltsmixer:** Meine Küchenmaschine ist eines der wichtigsten Geräte in meiner Küche. Sie ist vielseitig einsetzbar: Ich kann Teig kneten, Gemüseburger herstellen, Mehl mahlen. Ich mache damit Nussmehl und vermahle Haferflocken zu Mehl (siehe A, B, C). Das schafft allerdings auch ein normaler Haushaltsmixer. Wenn ich mit der Küchenmaschine arbeite, siebe ich das Mehl nach dem Mahlen kurz durch (siehe D). So wird das Mehl feiner und bindet in den Rezepten besser.

**Nussmühle:** Dieses kostengünstige Gerät macht genau das, was der Name sagt: Es mahlt Nüsse. Wenn Sie sich mit den Rezepten (Seite 171 ff.) beschäftigen, werden Sie merken, wie schnell aus Nussmehl Nussmus wird. Mit einer Nussmühle passiert Ihnen das nicht.

**Kaffee-/Gewürzmühle:** Meine Kaffeemühle wird gnadenlos zweckentfremdet. Ich mahle damit auch Samen, da sie für die Küchenmaschine zu klein sind. Sie können damit auch kleine Mengen Getreide mahlen.

**Küchenwaage:** Die Menge ist beim Mehl ein nicht zu unterschätzender Faktor. Wie ich schnell feststellen musste, ist nicht jeder Messbecher gleich. Ich habe vier

verschiedene Messbechersets und nur eines davon ist halbwegs genau. Früher habe ich einfach das Mehl in den Messbecher gelöffelt und es dann festgeklopft. Das ist natürlich völlig falsch. Ich vermute einmal, meine unzureichenden Ergebnisse beim Backen gingen auf falsches Abmessen zurück. Am besten investieren Sie in eine Küchenwaage. Ich habe vor drei Jahren ein günstiges Modell erstanden und sie funktioniert immer noch bestens. Wenn Sie weiter einen Messbecher verwenden wollen, geben Sie das Mehl mit dem Löffel hinein und streichen Sie den Überschuss am Ende mit einem Messer ab. Klopfen Sie es nicht fest. Dann sollten die Ergebnisse einigermaßen zuverlässig sein.

**Dies und das:** Ein guter Handmixer ist für jede Küche praktisch. Viele Brotteige in diesem Buch werden mit Knethaken durchgewalkt. Doch mit einer großen Schüssel, einem Holzlöffel und zwei kräftigen Händen kommen Sie genauso weit. Ich besitze außerdem einen Pizzastein für meinen Backofen, einen Raviolischneider und einen Pasta-Aufsatz für die Küchenmaschine. Außerdem arbeite ich mit einer Teigmatte (Nudelbrett), damit die Küche leichter zu säubern ist, und mit einer Silikon-Backfolie statt mit Backpapier.



## DIE ERSATZSPIELER

Was ist Kochen anderes als ein Spiel? Ich koche nur selten ein Rezept buchstabengetreu nach. Häufig tausche ich einzelne Zutaten aus, um eine andere Geschmacksnuance zu bekommen. Gerade beim Mehl sollte man sich nicht scheuen zu variieren, denn unterschiedliche Mehlsorten bringen ganz unterschiedliche Aromen.

Nehmen Sie zum Beispiel das Rezept auf der gegenüberliegenden Seite. Ein Grundrezept für Pfannkuchen, das Sie mit allem abwandeln können, was Sie gerade zur Hand haben. Machen Sie doch einen Mehrkorn-Pfannkuchen daraus: Je 40 Gramm Dinkel, Roggen und Hafer geben eine wunderbare Mischung. Wiegen Sie die Mengen ab, statt sie mit dem Messbecher abzumessen, denn die verschiedenen Getreidesorten haben ein unterschiedliches Gewicht.

Wenn Sie ein Rezept glutenarm machen wollen, sind Sie auf die Ersatzspieler förmlich angewiesen: Bei den meisten Rezepten nehme ich hier zwei Drittel Mehl und ein Drittel Stärkemehl. Bei Hefeteig und Mürbeteig (für Pies) ist das Verhältnis ein anderes: Hier brauchen Sie mehr Stärke, um die gewünschte Lockerheit zu erzielen. Für die Pfannkuchen schlage ich Folgendes vor: 30 Gramm Hafermehl, 30 Gramm Sorghummehl, 30 Gramm Hirsemehl, 15 Gramm Pfeilwurzelmehl und 15 Gramm Maisstärke. Es gibt hier zahllose Möglichkeiten, die nicht zuletzt vom persönlichen Geschmack abhängen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten schmeckt. (Und wenn Sie eine ideale Mischung gefunden haben, mahlen Sie gleich eine größere Menge für die ganze Woche.)

Sie finden bei den einzelnen Rezepten immer wieder Tipps zum Abwandeln, denn die einzelnen Mehlsorten brauchen ganz unterschiedliche Mengen Flüssigkeit.

**Bei den Maßangaben in den Rezepten handelt es sich immer um ungefähre Gewichtsangaben in Gramm. Beim Kochen und Backen mit den unterschiedlichen Mehlen werden Sie selbst schnell ein Gespür dafür entwickeln, ob Sie etwas weniger oder etwas mehr verwenden müssen.**



## VOLLKORN- PFANNKUCHEN



Bringen Sie diese Pfannkuchen warm mit Butter, Ahornsirup und frischen Früchten auf den Tisch.

ERGIBT 4 PFANNKUCHEN VON ETWA 8 ZENTIMETERN DURCHMESSER (1 BIS 2 PORTIONEN)

---

---

1 Tasse (120 g) Weizenmehl  
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver  
¼ Teelöffel Meersalz  
1 Esslöffel (15 g) Butter,  
zerlassen und etwas abgekühlt  
1 Esslöffel Ahornsirup  
2 große Eier  
160 ml fettarme Milch  
Mark von ½ Vanilleschote

Den Backofen auf 100 °C vorheizen, um die Pfannkuchen warm zu halten. Dafür einen hitzebeständigen Teller verwenden.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel verrühren. Zerlassene Butter, Ahornsirup, Eier, Milch und Vanillemark in einer zweiten Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die nassen Zutaten auf die trockenen geben und alles zu einem Teig verarbeiten. 5 Minuten anziehen lassen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Knapp ¼ Tasse Teig hineingeben. 2 bis 3 Minuten backen, bis der Teig an der Oberfläche Blasen wirft. Den Pfannkuchen wenden und auf der anderen Seite 1 weitere Minute backen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Pfannkuchen auf dem Teller im Backofen stapeln und warm halten, bis alle fertig sind.

---



## VORRATSHALTUNG



---

Bestimmte Lebensmittel habe ich immer zu Hause, damit ich daraus problemlos eine Mahlzeit zaubern kann. Alles, was unten aufgeführt ist, findet in den Rezepten dieses Buches Verwendung.

**Fette und Öle:** Hier halte ich meine Auswahl so simpel wie möglich – Butter, Olivenöl, Walnussöl, Mandelöl, Kokosfett und gelegentlich Sonnenblumenöl. Ich habe immer ein paar Nussöle zu Hause, mit denen ich Raps- bzw. Distelöl ersetzen kann. Ich mag das leicht nussige Aroma, das sie den Rezepten verleihen. Butter verwende ich für Backwaren. Außerdem streiche ich sie gern auf Pfannkuchen bzw. Crêpes. Zum Braten von Gemüse nehme ich meist Olivenöl.

**Süßungsmittel:** Seit ein paar Jahren greife ich mehr und mehr zu natürlichen Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup und Melasse aus Zuckerrohr, Zuckerrüben oder Zuckerhirse. Für einige Rezepte aber verwende ich gern biologischen Vollrohrzucker, Mascobadozucker oder Puderzucker. Von Mascobadozucker nehme ich so wenig wie möglich. Ansonsten ersetze ich Zucker, wann immer es geht.

**Stärkemehl:** Stärkemehle werden in meiner Küche zum Andicken und zur Herstellung glutenfreier Backwaren verwendet. Obwohl diese feinen Mehle nicht immer erforderlich sind, verleihen sie dem glutenfreien Gebäck doch eine lockere, traditionelle Beschaffenheit. Ich nehme dazu meist eine Mischung aus Pfeilwurzelmehl, Tapiokamehl und Maisstärke, manchmal aber auch Klebreismehl (Seite 128).

---



## AUF- BEWAHRUNG



---

Sie finden zwar bei den meisten Rezepten eine Anmerkung zur Lagerung, doch ich möchte Ihnen auch ein paar allgemeine Tipps aus meinem Erfahrungsschatz mit auf den Weg geben. Bei den meisten Lebensmitteln lassen sich keine genauen Haltbarkeitsangaben machen wie zum Beispiel: „Ungemahlener Weizen hält sich ein Jahr.“ Gerade wenn man sein Getreide offen kauft, ist es schwer abzuschätzen, wie alt es tatsächlich ist und wie lange es schon im Laden liegt.

Ich bewahre mein Getreide in luftdicht schließenden Glasbehältern auf. Es heißt im Allgemeinen, unbeschädigte Getreidekörner hielten bei Raumtemperatur vier bis sechs Monate, länger, wenn sie kühl aufbewahrt werden. Bei mir hat sich Getreide, das weder Wärme noch Feuchtigkeit ausgesetzt war, auch schon länger als ein Jahr gehalten. Sind Sie nicht sicher, sehen Sie sich die Körner genau an. Wenn Sie Schimmel, Käfer oder Raupen entdecken und das Getreide unangenehm riecht, sollten Sie die Finger davon lassen. Am besten ist es ohnehin, kleinere Mengen zu kaufen.

Sind Getreidekörner, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen erst zu Mehl vermahlen, halten sie sich nur noch kurz. Ich bewahre alle gemahlene Sorten im Kühlschrank auf, wo sie 2 Monate haltbar sind. Alle Ausnahmen von dieser Regel habe ich bei den Rezepten angegeben.

---

## MEHL ZU HAUSE MAHLEN

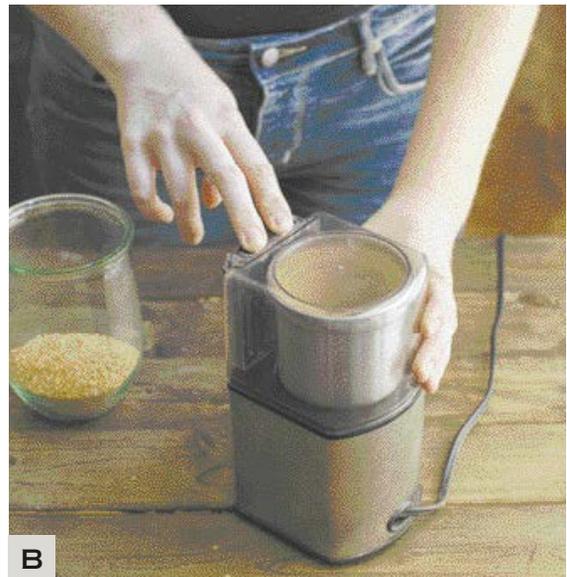
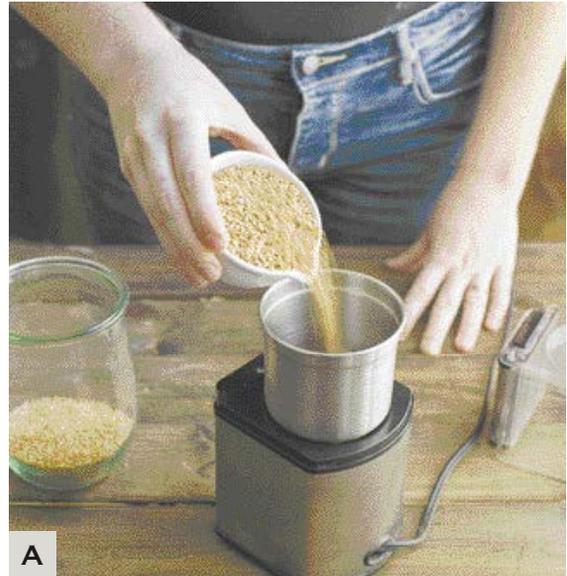
---

Sein Mehl selbst zu mahlen hört sich zunächst kompliziert an, doch es geht recht schnell. Nachstehend finden Sie ein paar allgemeine Hinweise für den Einsatz von Getreidemühle, Küchenmaschine und Kaffeemühle. Spezielle Tipps gebe ich bei den einzelnen Sorten.

**Elektrische Getreidemühle:** Achten Sie darauf, dass das Mahlgut frei von Steinen oder anderen Verunreinigungen ist. Geben Sie es dann in die Mühle, wie es der Hersteller empfiehlt. Sieben Sie das Mehl am Ende durch, vor allem bei kleineren Getreidekörnern wie Amaranth oder Teff.

**Küchenmaschine:** Füllen Sie Hafer, Nüsse oder anderes Mahlgut in den Behälter und drücken Sie die Pulse-Taste, bis es grob zerkleinert ist. Sieben Sie das Mahlgut durch und geben Sie den Teil, der noch nicht mehlfine gemahlen ist, noch einmal in die Küchenmaschine. Arbeiten Sie wieder mit der Pulse-Taste. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das ganze Mahlgut den gewünschten Feinheitsgrad besitzt. Das gilt vor allem für Nüsse, denn so vermeiden Sie, dass Sie statt Nussmehl Nussmus bekommen.

**Kaffeemühle:** Machen Sie die Kaffeemühle halb voll. Drücken Sie die Mahltaste, bis sich feines Mehl zu bilden beginnt. Holen Sie das Mahlgut heraus, sieben Sie es durch und geben Sie die groben Bestandteile wieder in die Kaffeemühle. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alles mehlfine gemahlen ist (siehe A, B und C).





## TOMATEN-COBBLER MIT CRACKER-TOPPING



Eine meiner Leibspeisen im Sommer ist Beeren-Cobbler mit Vanille-Eis. Dabei werden Beeren mit einer Teigkruste überbacken. Hier habe ich dieses Gericht einmal in einer pikanten Form ausprobiert: saftige sommerliche Tomaten mit salziger Emmer-Kruste.

ERGIBT 4 PORTIONEN

---

---

### Für die Füllung:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel (ca. 100 g),  
fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 450 g vollreife Kirschtomaten
- 2 Esslöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer
- ¼ Teelöffel Meersalz

### Für die Teigkruste:

- 1 Tasse (120 g) Emmermehl
- 2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 2 Esslöffel (30 g) kalte Butter, in Flocken
- 45 g kalter Frischkäse, in Flocken
- 3 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt
- 3 Esslöffel Buttermilch
- 2 Teelöffel Honig
- 1 Esslöffel Schlagsahne

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

**Für die Füllung:** Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und etwa 10 Minuten braun braten. Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute mitgaren.

Die Hitze wegnehmen. Tomaten, Thymian, Pfeffer und Salz in die Pfanne geben und gut vermengen. Die Pfanne in den Backofen stellen und das Gemüse darin 25 Minuten backen.

**Für die Teigkruste:** In der Zwischenzeit Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel gründlich vermischen. Die Butterflocken daraufsetzen und entweder in der Küchenmaschine mit der Pulse-Taste oder mit möglichst kühlen Händen locker einarbeiten. Frischkäse einarbeiten und den Teig in erbsengroße Stücke bröseln. Schnittlauch dazugeben.

Buttermilch und Honig verrühren, über den Bröselteig geben und verkneten oder mit der Pulse-Taste einarbeiten. Die Teigmischung mit dem Löffel auf den Tomaten verteilen. Edler sieht's aus, wenn Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, ihn in 4 Stücke teilen und die Tomatenmischung damit bedecken. Die Kruste mit der Sahne bestreichen.

Die Pfanne wieder in den Backofen schieben und den Cobbler weitere 20 Minuten backen, bis die Teigmasse fest ist und die Tomaten blubbern.

Wenn Sie keine feuerfeste Pfanne besitzen, braten Sie Zwiebeln und Knoblauch an und geben Sie sie dann in eine Auflaufform. Arbeiten Sie dann weiter wie oben beschrieben.

---

# EINKORN

---

Den verschiedenen Weizensorten auf der Spur zu bleiben, ist inzwischen gar nicht mehr so einfach. Anfangs dachte ich noch, dass ohnehin alle gleich seien, aber das führte nur zu einer Menge fehlgeschlagener Backexperimente. Jede Weizenart hat einen anderen Glutenanteil und ihr eigenes Nährstoffprofil. Daher bindet sie Flüssigkeit unterschiedlich und schmeckt auch anders. Möglicherweise müssen Sie mit dem Einkorn auch ein bisschen herumexperimentieren, aber das ist die Mühe wirklich wert. Der milde Geschmack und die leichte Konsistenz sorgen dafür, dass sich Einkorn gut verarbeiten lässt.

Einkorn oder Kleiner Spelz ist eine der ältesten kultivierten Getreidearten und hat sich über die Jahrtausende hinweg unverändert erhalten. Der moderne Weizen hingegen wurde züchterisch massiv verändert. Kamut und Hartweizen zum Beispiel stammen vom Einkorn ab. Und da Einkorn unverändert blieb, ist seine Glutenstruktur anders als bei modernen Weizensorten. Einkorn enthält erheblich mehr Protein.

Die Körner sind deutlich kleiner als die von Emmer und Dinkel, daher nennt man Einkorn auch „Kleiner Spelz“. In den letzten Jahren erfreut er sich wachsender Beliebtheit, doch das anspruchslose Korn wird nur noch in den Bergregionen Europas angebaut und ist selten im Handel erhältlich, meistens in Naturkostläden.



## **Einkornmehl**

Da Einkorn eine andere Glutenstruktur hat, schlugen meine ersten Backversuche vollkommen fehl. Ich bereitete Brot in der Küchenmaschine zu und wartete und wartete, dass sich der Teig von den Seiten löst, und gab dabei immer mehr Mehl hinzu. Irgendwann nahm ich den Teig dann heraus und ließ ihn gehen. Als ich das Brot aus dem Backofen holte, war daraus ein schwerer Ziegelstein geworden. Selbst schuld!

Einkornmehl nimmt ganz langsam Wasser auf. Wenn der Teig daher längere Zeit gehen muss, sollte er noch ziemlich feucht sein. In der Ruhezeit nimmt das Mehl das Wasser auf, sodass Sie den Teig gut verarbeiten können.

Einkorn lässt sich am besten in der Getreidemühle oder in einem Hochleistungsmixer mahlen. Es ist ein süßes, leichtes Mehl, das sich gut in Rezepten für Weizenmehl verwenden lässt. Besonders lecker schmeckt es in Feingebäck und Pies. Wenn Sie in einem Brotrezept Weizen durch Einkorn ersetzen, sollten Sie die Flüssigkeitsmenge erhöhen oder die Menge des Mehls entsprechend reduzieren. Für Fladenbrote und Pfannkuchen nehmen Sie 1 bis 2 Esslöffel weniger Mehl als verlangt oder 1 bis 2 Esslöffel mehr Flüssigkeit pro Tasse angegebener Flüssigkeit.

## **Maßangaben**

1 Tasse Einkornkörner = 180 g

1 Tasse Einkornmehl = 100 g

1 Tasse (180 g) Einkorn = etwa 1 Tasse (180 g) Einkornmehl



# HAMBURGERBRÖTCHEN AUS EINKORN



Bestimmte Rezepte gehören einfach zur alltäglichen Küchenroutine, zum Beispiel Hamburgerbrötchen. Zu Beginn der Grillsaison backe ich immer eine große Menge von diesen Brötchen, die ich einfriere und in den kommenden Wochen verbrauche. Die Leichtigkeit des Einkornmehls macht diese Brötchen zu einer großartigen Beilage für jeden Grillabend.

ERGIBT 12 BRÖTCHEN

- 
- 
- 1 Tasse (240 ml) handwarmes Wasser
  - 1 Päckchen Trockenhefe
  - ¼ Tasse (85 g) Honig
  - 6 Tassen (600 g) Einkornmehl
  - 3 große Eier
  - ¼ Tasse (60 g) Butter, zerlassen
  - 1 Teelöffel Meersalz
  - 1 Esslöffel Wasser
  - 1 bis 2 Esslöffel Sesam- und/oder Mohnsamen

Warmes Wasser, Hefe und Honig in einer großen Schüssel verrühren. 5 bis 10 Minuten gehen lassen, bis die Hefe zu schäumen anfängt. 4 Tassen (400 Gramm) Mehl, 2 Eier, Butter und Salz hinzugeben. Alles gut unterrühren. Nach und nach esslöffelweise mehr Mehl einrühren. Wenn der Teig zu fest wird, ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und durchkneten, bis das ganze Mehl verarbeitet ist. Der Teig wird immer noch nass wirken, doch Sie sollten dem Drang widerstehen, mehr Mehl zu verwenden. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und an einem warmen, zugfreien Ort etwa 1 ½ Stunden gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Mehr Mehl hinzugeben, falls der Teig noch klebrig sein sollte. Jeweils 1 Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und zu einem etwa 1 Zentimeter dicken Fladen von 8 Zentimetern Durchmesser flach drücken. Erneut mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Restliches Ei und Wasser mit einer Gabel verrühren. Die Brötchen damit bestreichen und mit den Sesam- bzw. Mohnsamen bestreuen. Die Brötchen 10 bis 12 Minuten im Backofen backen, bis sie schön aufgegangen sind und eine goldene Kruste haben. Vor dem Aufschneiden abkühlen lassen.

Da Einkorn Wasser nur sehr langsam aufnimmt, sollten Sie den Teig auf jeden Fall von Hand kneten und nicht mit dem Handmixer bzw. in der Küchenmaschine, weil er sonst schlecht bindet. So kommen Sie nicht in Versuchung, mehr Mehl dazuzugeben, als Sie wirklich brauchen.

---

# QUINOA

---

Quinoa ist eine meiner neueren Entdeckungen, aber schon jetzt einer der absoluten Favoriten in meiner Küche. Quinoa wächst in den Anden Südamerikas, vor allem in Bolivien und Peru. Zusammen mit Amaranth gehörte sie zu den Grundnahrungsmitteln der Inkas und blickt auf eine Geschichte von mehreren Tausend Jahren zurück. In den letzten Jahren wurde sie zunehmend auch außerhalb Südamerikas bekannt. Die kleinen Getreidekörner haben einen intensiv nussigen Geschmack, sind schnell fertig und können mit einem breiten Vitalstoffprofil punkten. Neben allen essenziellen Aminosäuren enthalten sie viel Kalium und Vitamin E.

Quinoa gehört als Fuchsschwanzgewächs zu den Pseudogetreiden, wird aber wie Getreide verwendet. Es gibt zwar mehr als 120 Quinoasorten, doch in den Verkauf gelangen meist nur die weiße, rote oder schwarze Quinoa, die sich in bestimmten Merkmalen leicht unterscheiden. So enthält zum Beispiel die rote Quinoa noch mehr Proteine, während die weiße cremiger ist, doch ich habe immer alle drei Sorten zu Hause.

Quinoa kann bitter schmecken, wenn die Saponine auf der äußeren Schicht nicht entfernt wurden. Diese schützen das Getreide während der Wachstumsphase vor Fressfeinden. Abgepackter Quinoa ist zwar normalerweise gewaschen, doch es kann nicht schaden, dies noch einmal zu wiederholen.



## Quinoamehl

Quinoamehl schmeckt herzhaft und hat einen körnigen Biss, daher lässt es sich wunderbar in Brot und anderen Backwaren verwenden. Nehmen Sie doch einmal Quinoamehl statt handelsübliches Weizenmehl. Auch zum Binden ist es hervorragend geeignet, zum Beispiel bei den Süßkartoffel-Quinoa-Puffer (Seite 104) oder den Blumenkohlsteaks mit Quinoakruste (Seite 103).

Ich mahle Quinoa in allen Farben, denn die Farbe der Schale hat keinen Einfluss auf das Mehl. Rote Quinoa wird ein klein bisschen dunkler, weiße ergibt ein etwas helleres Mehl.

Quinoa lässt sich am besten im Hochleistungsmixer mahlen. Waschen Sie die Körner zuerst unter fließendem, kaltem Wasser. Dann geben Sie sie esstöffelweise in eine heiße beschichtete Pfanne und erwärmen sie, bis die Körner zu springen beginnen. Vom Herd nehmen, die Quinoa weiter puffen lassen wie Popcorn. Den Vorgang wiederholen, bis die ganze Quinoa gepufft ist. Abkühlen lassen und mahlen. Das Mehl sollten Sie sieben, damit keine ganzen Körner darin zurückbleiben.

Für das Mahlen in der Kaffeemühle Quinoa unter kaltem Wasser waschen. Auf einem tiefen Backblech verteilen. Für einen neutralen Geschmack etwa 10 Minuten im Backofen bei 180 °C trocknen. Für ein nussigeres Aroma die Trockenzeit auf 15 Minuten erhöhen.

## Maßangaben

1 Tasse Quinoakörner = 170 g

1 Tasse Quinoamehl = 110 g

1 Tasse (170 g) Quinoakörner = 1½ Tassen (170 g) Quinoamehl



## CHEDDAR-CHILI-QUESADILLAS MIT QUINOA-TORTILLAS



Quesadillas sind mein Lieblings-Fast-Food, vor allem zum Abendessen. Die Quinoa-Tortillas verleihen dem Gericht eine gewisse Erdigkeit.

ERGIBT 2 QUESADILLAS VON 20 ZENTIMETERN DURCHMESSER

### Für die Füllung:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 oder 4 mittelgroße Jalapeño-Chilischoten, in feine Ringe geschnitten (Samen beiseitestellen)
- 1 mittelgroße Zwiebel (160 g), in Ringe geschnitten

### Für die Tortillas:

- ½ Tasse (55 g) Quinoamehl
  - ¼ Tasse plus 2 Esslöffel (45 g) Hirsemehl
  - ¼ Tasse (35 g) Vollreismehl
  - 2 Esslöffel Tapiokamehl
  - 2 Esslöffel Maisstärke
  - ½ Teelöffel Meersalz
  - ½ Teelöffel Weinsteinbackpulver
  - ½ Tasse (120 ml) Wasser
  - 2 Esslöffel Olivenöl
- 170 g Cheddar-Käse, gerieben

**Für die Füllung:** Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Chilischoten und Zwiebeln dazugeben und 8 bis 10 Minuten unter Rühren dünsten.

**Für die Tortillas:** Mehl, Stärke, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel vermischen. Wasser und Olivenöl darübergießen und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten. Diesen 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Arbeitsfläche großzügig mit Quinoamehl bestäuben. Den Teig in 4 Kugeln teilen, je zu einem Kreis von 20 Zentimetern Durchmesser ausrollen. Die Tortillas einzeln in die Pfanne geben und von jeder Seite 1 bis 2 Minuten backen, bis sie leicht zu bräunen beginnen und Blasen werfen. Nicht zu lange backen, da die Tortillas sonst brüchig werden. Tortillas auf einen Teller geben.

**Zum Zusammensetzen** je 1 Tortilla wieder in die Pfanne legen und mit der Chili-Zwiebel-Mischung bestreichen. Mit Käse bestreuen. Eine zweite Tortilla darüberlegen und andrücken. Oder: 1 Tortilla in die Pfanne geben. Eine Hälfte mit einem Viertel der Zwiebelmischung bestreichen, mit einem Viertel vom geriebenen Käse bestreuen. Die andere Tortilla-hälfte darüberklappen.

Die Tortillas von jeder Seite 3 bis 5 Minuten backen, bis sie knusprig sind und der Käse geschmolzen ist.

Diese Tortillas brechen leicht, daher ist beim Ausrollen ein wenig Geduld gefordert. Am besten bewegen Sie sie nach dem Ausrollen mit 2 Teigschabern, bis sie gebacken sind. Und nehmen Sie zum Ausrollen eher zu viel Mehl als zu wenig. Sollten Sie kein Tapiokamehl (Maniokmehl) finden, nehmen Sie ersatzweise mehr Maisstärke.



---

---

# Tolle Hülsenfrüchte

---

---

Manche Mehle lassen sich vielseitig verwenden. Mehl aus Hülsenfrüchten hingegen dient meist einem bestimmten Verwendungszweck. Kichererbsenmehl zum Beispiel nehme ich für eine schöne goldbraune Farinata (Seite 142). Mehl von schwarzen Bohnen, Linsen und Erbsen lässt sich zu dicken Suppen verarbeiten, während sich Mehl aus weißen Bohnen gut zum Andicken herzhafter Gerichte eignet. Für dieses Buch habe ich meine Gewohnheiten hintangestellt, um Ihnen zu zeigen, was Sie mit diesen Mehlen alles machen können. Es gibt viele verschiedene Hülsenfrüchte, daher rate ich Ihnen, zunächst die zu vermahlen, die Sie schon zu Hause haben.

Das größte Problem beim Bohnenmehl ist der Geschmack. Bohnenmehle eignen sich hervorragend für glutenfreie Backwaren, doch sie hinterlassen einfach einen Nachgeschmack nach Bohnen. Und das hat mir schon so manches Backwerk ruiniert, das von der Idee her gut war.

Um den intensiven Eigengeschmack ein wenig zu mildern, koche ich die Bohnen vor dem Mahlen. Hülsenfrüchte erst zu kochen und dann wieder zu trocknen, bedeutet zwar mehr Arbeit, macht sie aber bekömmlicher. Denn Mehl aus ungekochten Bohnen verursacht bei mir meist Verdauungsbeschwerden. Wenn ich Bohnen koche, dann immer eine

ganze Menge auf einmal. Ich weiche sie vor dem Kochen ein, und nach dem Garen wandert die eine Hälfte in den Gefrierschrank, die andere in den Dörrautomaten. Die einzige Ausnahme bilden hier Linsen und Spalterbsen, weil sie milder schmecken und leicht verdaulich sind.

Wenn der Geschmack von Bohnenmehl Ihnen trotz dieses ganzen Procederes nicht behagt, können Sie es mit Rösten versuchen. Geben Sie etwa 1 Tasse (120 Gramm) Bohnenmehl in eine beschichtete Pfanne und rösten Sie es unter ständigem Rühren auf mittlerer Flamme 8 bis 10 Minuten. Das ist vor allem bei Bohnen mit intensivem Eigengeschmack wie der Puffbohne hilfreich.

Der Großteil meiner Bohnenrezepte dreht sich um Suppen und Saucen. Ich verwende gern Bohnenmehl zum Andicken statt der üblichen Sahne, denn damit erziele ich dieselbe cremige Beschaffenheit bei einem Mehr an Proteinen. Ein schönes Beispiel dafür ist der Käse-Bohnen-Dip (Seite 156). Auch Brote profitieren vom Proteinreichtum der Hülsenfrüchte, vor allem wenn sie glutenfrei sind. Nehmen Sie zum Einstieg weiße Bohnen oder Kichererbsen, denn diese sind im Geschmack etwas milder.

---

---

## WIE ICH BOHNEN KOCHTE



Da ich Bohnen gern esse, koche ich sie meistens selbst. Dafür 3 bis 4 Tassen (540 bis 720 Gramm) getrocknete Bohnen nehmen und verfärbte und vertrocknete Bohnen sowie Steinchen und anderen Schmutz aussortieren. Die Bohnen abspülen und in einen großen Topf geben. Diesen mit Wasser auffüllen, sodass die Bohnen 5 bis 7 Zentimeter hoch bedeckt sind. Über Nacht, mindestens aber 8 bis 10 Stunden einweichen lassen. Abgießen und die Bohnen erneut unter fließendem Wasser abspülen. Zurück in den Topf geben und mit frischem Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen und 40 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.



---

---

## WIE ICH BOHNEN EINFRIERE



Da ich immer große Mengen zubereite, um sie stets zur Hand zu haben, friere ich den nicht verwendeten Rest ein. Ich lasse die Bohnen abkühlen und friere sie samt Kochflüssigkeit portionsweise in der Menge, die ich für ein Gericht brauche, in Tiefkühlbehältern ein. Wenn Sie Bohnen mit der Kochflüssigkeit einfrieren, schützt sie das auch vor Gefrierbrand, sollten sie länger als 2 Wochen im Gefrierschrank bleiben. Wenn ich schon weiß, dass ich einen Teil der Bohnen zu einem Salat brauche, gieße ich die ein oder andere Portion ab. Zum Auftauen die Bohnen aus dem Gefrierschrank nehmen und im Kühlschrank auftauen. Muss es schnell gehen, können Sie den Gefrierbehälter auch einfach in warmes Wasser stellen.





## GEMISCHTER SALAT MIT FALAFEL



Ich hatte einst eine glühende Leidenschaft für alles Frittierte.  
Erst als ich anfang, mich gesünder zu ernähren, schmeckten mir diese Sachen nicht mehr.  
Knusprige Falafel allerdings sind ein wunderbarer Ersatz,  
falls Sie derartige Gelüste überfallen sollten.

ERGIBT 4 PORTIONEN

---

---

### Für die Falafel:

- 1 Knoblauchzehe, geschält
- ½ Tasse (80 g) Zwiebeln, grob gehackt
- 2 Tassen (320 g) gegarte Kichererbsen aus der Dose, abgegossen und gespült
- ¼ Tasse (5 g) frisches Koriandergrün
- ¼ Tasse (15 g) frische Petersilie
- je 1 Teelöffel Koriander- und Kreuzkümmelpulver
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ½ Teelöffel Backpulver
- je 2 Esslöffel Olivenöl und Limettensaft
- ¼ Tasse (30 g) Kichererbsenmehl

### Für den Salat:

- 3 bis 4 Handvoll grüner Salat
- 1 Tasse Kirschtomaten
- ½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- 90 bis 120 g Fetakäse

### Für das Dressing:

- Je ¼ Tasse (60 ml) Zitronensaft und Olivenöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ¼ Teelöffel Meersalz

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech dünn einölen oder mit Backpapier auslegen.

**Für die Falafel:** Knoblauch in der Küchenmaschine fein hacken, Zwiebeln hinzugeben und weiter mit der Pulse-Taste zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen und die Küchenmaschine weiterlaufen lassen, bis ein nicht zu klebriger Teig entsteht. 2 bis 3 Esslöffel Teig abstechen und daraus 1 Zentimeter dicke Falafel formen.

Die Falafel auf das Backblech setzen, 20 Minuten im Backofen backen, dann wenden und weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

**Für den Salat:** Die Salatzutaten auf 4 flachen Tellern anrichten. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen.

**Für das Dressing:** Die Zutaten in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen zu einer feinen Vinaigrette verrühren. Nach Belieben abschmecken. Die Falafel auf den Tellern hübsch anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Die Falafel lassen sich gut vorher zubereiten. Bewahren Sie sie in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank auf.



# Bezugsquellen



---

---

Wenn Sie wie ich weit draußen auf dem Land leben, sind viele der hier verwendeten Zutaten gar nicht zu bekommen, falls Sie es nicht übers Internet versuchen.  
Hier eine Reihe nützlicher Adressen:

---

---

## Glutenfreie Mehlsorten

### Food-Oase GmbH

Große Straße 2 · 22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102/89 138 60  
E-Mail: [info@foodoase.de](mailto:info@foodoase.de)  
Online-Shop: [www.foodoase.de](http://www.foodoase.de)

### Glutenfrei-Supermarkt

Hermann-Köhl-Str. 4 · 86899 Landsberg am Lech  
Tel.: 08192/72 999 50  
E-Mail: [info@glutenfrei-supermarkt.de](mailto:info@glutenfrei-supermarkt.de)  
Online-Shop: [www.glutenfrei-supermarkt.de](http://www.glutenfrei-supermarkt.de)

### Teff-Shop

Frankfurter Str. 198 · 61118 Bad Vilbel  
Tel.: 0170-55 685 85  
E-Mail: [post@teff-shop.de](mailto:post@teff-shop.de)  
Online-Shop: [www.teff-shop.de](http://www.teff-shop.de)

## Rohköstliches

### PureRaw

Lockstedter Chaussee 1 · 38486 Klötze  
Tel.: 03909/472 610  
E-Mail: [info@pureraw.de](mailto:info@pureraw.de)  
Online-Shop: [www.pureraw.de](http://www.pureraw.de)

## Keimling Naturkost GmbH

Zum Fruchthof 7a · 21614 Buxtehude  
Tel.: 04161/51 161 02  
E-Mail: [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de)  
Online-Shop: [www.keimling.de](http://www.keimling.de)

Hier finden Sie auch Hochleistungsmixer,  
Gemüsehobel und Dörrautomaten.

## Nüsse und Nussmehle

### Terra Elements GmbH

Balanstraße 73 · 81541 München  
Tel.: 089/416 108 92  
E-Mail: [info@terraelements.de](mailto:info@terraelements.de)  
Online-Shop: [www.terraelements.de](http://www.terraelements.de)

### Alles vegetarisch

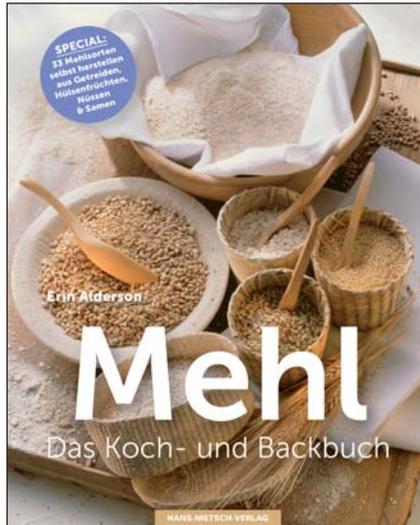
An der alten Naab 9 · 92507 Nabburg  
Tel.: 09433/20 41 31 00  
E-Mail: [info@alles-vegetarisch.de](mailto:info@alles-vegetarisch.de)  
Online-Shop: [www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)

Hier finden Sie allerlei vegane Backzutaten  
und eine große Auswahl an glutenfreien Mehlsorten.

# Register der Rezepte

Angel Cake mit Reismehl	130	Haferpfannkuchen mit Ahornsirup-Bananen	111
Bananenbrot mit Pekannüssen	216	Hamburgerbrötchen aus Einkorn	49
Bananencreme-Pie mit Sonnenblumenteig	187	Haselnuss-Kürbis-Muffins	204
Basilikum-Farinata mit Ricotta-Tomaten-Aufstrich	142	Haselnuss-Schoko-Trüffel	202
Beeren-Cobbler mit Haferklecksen	108	Heidelbeer-Amaranth-Muffins	90
Blumenkohlgratin mit Pekankruste	212	Hirsepolenta mit Kichererbsen und pikantem Tomatenchutney	95
Blumenkohlsteaks mit Quinoakruste und Sauce aus gegrillten Tomaten	103	Hirsewaffeln mit Erdbeer-Ahornsirup-Sauce	97
Brokkoli-Käse-Suppe	166	Honig-Mandel-Crêpes mit gebackenen Pfirsichen und Schlagsahne	192
Buchweizen-Crêpes mit Taleggio und Spinat	120	Honig-Weizenbrot	60
Buchweizen-Enchiladas mit schwarzen Bohnen und Tomaten-Chipotle-Sauce	121	Hummus mit weißen Bohnen	168
Buchweizen-Pfannkuchen mit Himbeersauce	118	Kamut-Birnen-Tarte Tatin	41
Cheddar-Chili-Quesadillas mit Quinoa-Tortillas	101	Käse-Bohnen-Dip	156
Cheddar-Rosmarin-Dinkelscones	54	Kürbis mit Pistazienpanade auf Spinatsalat	195
Cookies mit dunkler Schokolade	28	Leinsamen-Porridge mit Pfirsichen	176
Cranberry-Hafer-Cookies	107	Linsen-Bällchen	179
Doppelt gebackene Süßkartoffeln mit Walnuss-Crumble	208	Maisplätzchen mit Spinat-Koriander-Sauce	163
Eier-Gemüse-Sandwich	67	Mandel-Honig-Granola	190
Erbsen-Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dill-Dip	160	Mini-Spinatquiches mit Leinsameteig	175
Erdbeer-Vanille-Clafoutis	88	Möhren-Ingwer-Suppe	157
Erdnuss-Reis-Cookies	86	Muffins aus Kamutmehl mit Heidelbeer-Ingwer-Fruchtms	37
Farinata mit Tomaten-Basilikum-Belag	141	Orangen-Mohnkuchen	133
Feigen-Gorgonzola-Pizza	71	Penne al Gorgonzola	169
Feta-Linsen-Dip	144	Pfeffernudeln mit Ziegenkäse und Pesto	73
French Toast mit Roggenbrot und Vanille-Kirschen	35	Pitabrot aus Emmermehl	45
Frühlingsrollen mit Avocado im Leinsamenmantel	173	Rhabarber-Vollkorn-Pie	68
Gefüllte Pilze mit Kürbiskernkruste	182	Ricotta-Pfannkuchen mit frischen Beeren	126
Gegrillte Polenta mit Zucchini-Salsa	114	Roggen-Crêpes mit Honigapfel und Joghurt	33
Gemischter Salat mit Falafel	138	Rosenkohl-Kasserolle mit Maisbrotkrümeln	116
Gorgonzola-Zwiebel-Teigtaschen	65	Rosmarin-Süßkartoffel-Pies	43
Grapefruit-Gersten-Scones	27		
Grillgemüse-Tacos mit Weizentortillas	62		

Sandwich aus grünen Tomaten mit Pekan-Panade	214	Teff-Quiche mit Ricotta und Roter Bete	81
Schichtbrötchen aus Dinkelmehl	55	Tomaten-Bohnen-Suppe	154
Schnelle Linsen-Curry-Suppe	145	Tomaten-Cobbler mit Cracker-Topping	46
Schoko-Cupcakes mit Ganache	181	Tomaten-Walnuss-Aufstrich	210
Schoko-Espresso-Donuts	124		
Schoko-Mandel-Cookies	191	Vegetarischer Hirse-Topfkuchen	98
Schoko-Mochi	129	Vollkorn-Pfannkuchen	17
Schoko-Muffins mit Erdnussbutter-Belag	82	Vollreis-Cannelloni aus Crespelle	85
Schwarze-Bohnen-Schleifen mit Maiskörner-Haschee	150		
Schwarze-Bohnen-Spinat-Burger	149	Walnuss-Kakao-Brownies	207
Schwarze-Bohnen-Suppe mit griechischem Joghurt	152	Würzige Erbsensuppe	159
Schwedisches Roggenbrot	32		
Sonnenblumen-Cracker	185	Ziegenkäse mit Nusskruste an Salat	201
Sonnenblumen-Marmelade-Cookies	188	Zimt-Kaffeekekuchen	123
Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce	74	Zimt-Rosinen-Amaranth-Pfannkuchen	92
Spargel-Mozzarella-Pizza aus Gerstenmehl	30	Zimt-Schichtbrötchen	61
Spargel-Pommes mit Amaranthkruste	93	Zimtschnecken	50
Süßkartoffel-Latkes mit Koriander-Dip	198	Zitronen-Honig-Schnitten	52
Süßkartoffel-Linsen-Gnocchi mit Pestosahne	146	Zitronen-Pistazien-Kuchen mit Cream Cheese	197
Süßkartoffel-Quinoa-Puffer mit pochiertem Ei	104	Zucchini-Mais-Empanadas	57
Süßkartoffel-Teff-Burger mit Curry	79	Zuckermais-Muffins	113
		Zuckermais-Ricotta-Ravioli mit Basilikumbutter	38



Erin Alderson

## Mehl

Das Koch- & Backbuch

**Special: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse & Samen zu Mehl verarbeiten**

Wer sein Mehl selbst herstellt und anschließend damit backt oder kocht, erhält unverfälschte Aromen und wertvolle Vitalstoffe! Ihm eröffnet sich außerdem eine Welt, die ein Höchstmaß an Genuss garantiert und in der Weizen und Roggen nur der Anfang und nicht auch schon das Ende der kulinarischen Möglichkeiten sind.

Mehl. Das Koch- und Backbuch

- teilt mehr als 100 köstliche Back- und Koch-Rezepte aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen (italienisch, libanesisch, mexikanisch) vor – alle vegetarisch, viele glutenfrei und Low Carb;
- gibt eine Fülle von historischen und küchenpraktischen Informationen zu allen Körnern, Samen, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie
- viele Tipps zum Mahlen von 33 verschiedenen Rohstoffen – auch ohne Getreidemühle –, zum Einkauf, zu Lagerung und Zubereitung.

221 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-352-3