

REZEPTE ZUM KOCH-WORKSHOP AM 27. OKTOBER 2011

VHS Ludwigsburg

„Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen – was ist das?“

Kürbissuppe mit Amaranth und Kürbiskernen

für 4 Personen

Kürbischips: Ofen auf 220°C vorheizen, dünne Kürbisscheiben mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curry einpinseln. 15 Minuten im Ofen backen.

2 Essl Kokosöl, 1 Stück Ingwer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ rote Chilischote, 1 kleine Hokkaido Kürbis, 1 Tasse Amaranth, 0,5 l Gemüsebrühe, 2 Essl Kokosmilch, 1 Essl Kurkuma gemahlen, 2 Essl Kürbiskerne, Curry, Salz, Pfeffer von der Mühle, Kürbiskernöl nach Geschmack

Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili klein schneiden. Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm x 1 cm Stücke schneiden. Kokosöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Kürbis, Amaranth und Brühe dazu geben und 20 Minuten köcheln. Kokosmilch eingeben und würzen. Kürbischips, -kerne und -öl werden je nach Geschmack dazu gegeben.

Fenchelsalat mit Bulgur aus Buchweizen, Rote Beete, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne

für 4 Personen

1 Fenchelknolle mit Grün, 120 g Bulgur aus Buchweizen, 1 rohe Rote Beete, 4 Essl Bierhefeflocken, 2 Clementinen, 2 Essl Sesamsamen, 2 Essl Sonnenblumenkerne, 4 Essl Olivenöl, 1 Essl Apfelessig, 1 Essl Zitronensaft und -zest, 1 Essl Agavendicksaft, 1 Bund Petersilie glatt, 4 Essl Buchweizen zum rösten, Salz, Pfeffer von der Mühle

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Fenchel klein schneiden, das Grün beiseite stellen. Geschälte rote Beete grob raspeln. Clementine schälen und die Filets halbieren. Sesamsamen und Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft und -zest, Agavendicksaft und gehackte Petersilie mischen. Alles mit dem Buchweizenbulgur und dem Rest gut mischen und kalt stellen. Mit gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Buchweizen geröstet – in der Pfanne kurz ohne Fett rösten

Buchweizensprossen

Quinoa-Tomatensauce auf Hirsenudeln

für 4 Personen

400 g Hirsenudeln, 2 Essl Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 2 Datteln ohne Kern, 4 Essl Tomatenmark, 4 Essl Quinoa, 500 g Tomatenstücke in Tetrapack, 0,3l Tomatensaft mit 1 Essl Brühepulver, 1 Essl getrockneten Thymian, 1 Bio Zitrone, 2 Lorbeerblätter, Parmesan, 2 Essl Pinienkerne, Salz, Pfeffer von der Mühle

Zwiebeln, Knoblauchzehe und Datteln klein schneiden. Die Möhren längst vierteln und dann in kleinen Stücken schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Datteln und Möhrenstücke andünsten. Tomatenmark dazugeben und weiter braten. Tomaten, Quinoa, Tomatensaft mit Brühe, Thymian und Lorbeerblätter reingeben, gut durchmischen und 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser eingeben. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Tomatensauce mit den Nudeln mischen und würzen. Geriebener Parmesan und Zitronensaft werden am Tisch gereicht.

Birnenquarkcreme mit Hirseflocken und Walnüssen, mit Vanille aromatisiert

für 4 Personen

250 g Quark 20% oder 40%, 1 große oder 2 kleine Birnen, 4 Essl Hirseflocken, 3 Essl Vanillezucker, 2 Msp Zimt, 2 Essl Walnüsse gemahlen, 2 Msp gemahlener Kardamon, 2 Essl Quittenlikör, 2 Essl Weißwein, 100 ml Sahne, 1 Bio Zitrone, Kakaopulver

Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Kardamon, Zimt und Hirseflocken mischen. In Weißwein und Quittenlikör ca. 15 Minuten andünsten. Schlagsahne steifschlagen. Quark, Vanillezucker und gemahlene Walnüsse unterheben. Birnen mit etwas Zitronensaft beträufeln und in eine Schüssel geben. Die Quarkmischung darüber verteilen. Kalt stellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.