



Getreide

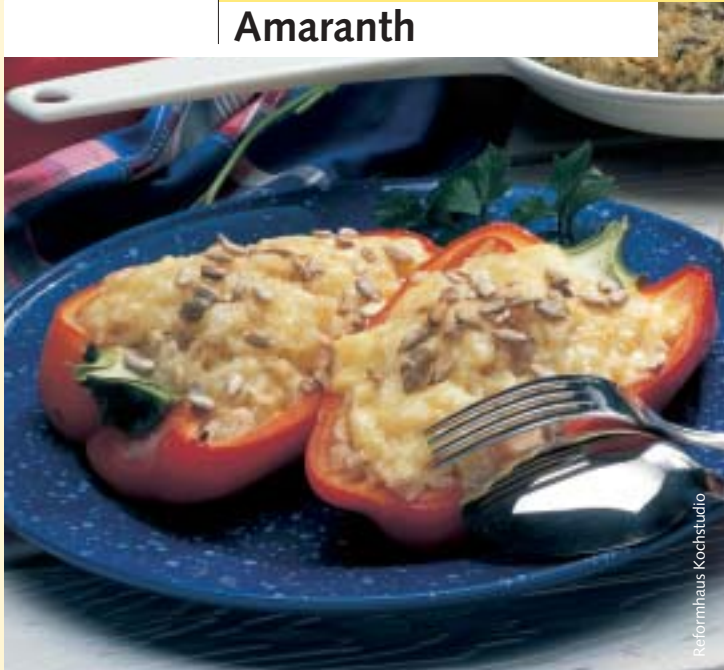
Amaranth

Information

Amaranth, auch „Inka-Weizen“ genannt, ist eine sehr alte Kulturpflanze, die in Mittel- und Südamerika schon vor über 5000 Jahren Hauptnahrungsmittel der dort lebenden Bevölkerung war.

Die kleinen runden Samen dieses Fuchsschwanzgewächses sind glutenfrei. Da sie von den Kocheigenschaften und der Nährstoffzusammensetzung her dem Getreide sehr ähnlich sind, werden sie ihm häufig zugerechnet. Aufgrund seiner speziellen Eiweißzusammensetzung liefert Amaranth kombiniert mit anderen Getreidesorten, z.B. Weizen, ein Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Dies ist wichtig bei vegetarischer Ernährung. Amaranth kann ganz oder gemahlen als Beilage, zu Suppen, Klößen, Bratlingen und Aufläufen verarbeitet werden. In fast allen Backrezepten lässt sich 1/3 des Weizenanteils durch Amaranthmehl ersetzen.

100 g enthalten durchschnittlich:  
1560 kJ (370 kcal);  
15,8 g EW; 56,8 g KH;  
8,8 g Fett; 4,7 BE



Reformhaus Kochstudio

Gefüllte Paprikaschoten

(für 4 Personen / ZZ 10 Min., GZ 85 Min.)

- 100 g **neuform Amaranth**
- 250 ml **Wasser**
- 2 **rote Paprikaschoten**
- 150 g **Schafskäse geriebene Schale**
- einer **1/2 Limone**
- 2 **EL neuform Cashewkerne, gehackt**
- 2 **EL glatte Petersilie, gehackt**
- Cayennepfeffer**
- Meersalz**
- 2 **EL neuform Sonnenblumenkerne**
- 500 g **Tomaten**
- 2 **EL Olivenöl**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 1 **TL Oregano**

**ZUBEREITUNG:** Amaranth in kochendes Salzwasser geben und auf kleiner Stufe 45 Min. garen. Paprikaschoten mit Stielansatz der Länge nach halbieren, Kerne und weißes Fruchtfleisch herauslösen. Amaranth, 100 g geriebenen Käse, Limonenschale, Cashewkerne, Petersilie unterheben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Masse in die Paprikaschoten füllen, mit dem restlichen Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Tomatenwürfel mit Olivenöl, Knoblauch und Oregano mischen, in eine Auflaufform geben, Paprikaschoten hineinsetzen und bei 180°C ca. 30-40 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1356 kJ (324 kcal); 13,4 g EW; 26,8 g KH; 18,0 g Fett; 2,2 BE

für Parties	raffiniert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓



neuform international  
19246 Zarrentin

Getreide

Amaranth

Amaranthplätzchen

(ca. 500 g Gebäck / ZZ 25 Min., RZ 30 Min., BZ 10 Min.)

- 125 g **neuform Amaranth, fein gemahlen**
- 125 g **neuform Maismehl**
- 125 g **Butter, kalt**
- 70 g **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 1 **Ei**
- 1 **Pr. Meersalz**
- 1/2 **TL HOLO Bourbon-Vanille**

**ZUBEREITUNG:** Amaranth- und Maismehl mit Butterwürfel, Zucker, Ei, Salz und Vanille kurz zu einem Teig verkneten. 30 Min. abgedeckt kühl stellen. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 2 mm dünn ausrollen und mit Ausstechformen Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 8-10 min. goldgelb backen. Ergibt ein sehr leckeres und mürbes Gebäck.

100 g enthalten durchschnittlich: 1782 kJ (426 kcal); 6,4 g EW; 47,6 g KH; 23,3 g Fett; 4,0 BE

zum Tee/ Kaffee	für's Picknick	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓

Amaranth-Frühstücksjoghurt

(für 4 Personen / ZZ 15 Min., GZ 45 Min.)

- 500 ml **Milch**
- 150 g **neuform Amaranth**
- 250 g **Naturjoghurt (3,5% Fett)**
- 1 **EL neuform Kokosflocken**
- Saft 1/2 Orange**
- oder 1 Passionsfrucht**
- 4 **Bananen**
- 8 **neuform Datteln**
- 1 **EL neuform Kokosflocken**

**ZUBEREITUNG:** Am Abend zuvor Milch erhitzen, Amaranth einstreuen und auf kleiner Stufe 45 Min. garen, gelegentlich umrühren. Abgekühlten Amaranth mit Joghurt und Orangensaft verrühren. Kleingeschnittene Bananen und fein gewürfelte Datteln unterheben mit Kokosflocken bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1816 kJ (434 kcal); 12,3 g EW; 72,4 g KH; 9,6 g Fett; 6,0 BE

zum Frühstück zubereitet	leicht zubereitet	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Mexikanische Amaranth Tortillas mit Bohnenfüllung

(8 Stück / ZZ 55 Min., GZ Min., BZ 10 Min.)

- 550 ml **Wasser**
- 75 g **neuform Amaranth, fein gemahlen**
- 75 g **neuform Maismehl**
- 50 g **neuform Weizenvollkornmehl**
- Meersalz**
- 4 **Eier**
- Fett zum Braten**
- Füllung:**
- 300 g **Kidneybohnen aus der Dose (gekocht gewogen)**
- 200 g **neuform Gemüsemais**
- 1 **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 3 **EL ÖL**
- 100 g **HOLO Tomatenmark**
- 100 ml **Wasser**
- 1 **Pck. HOLO Tomato Pronto mit Kräutern**
- 2 **Tomaten**
- 1 **TL Cumin**
- 1 **TL Oregano**
- 1-3 **Chilischoten**
- 1 **TL Meersalz**
- 100 g **Schafskäse**

**ZUBEREITUNG:** Wasser, Amaranth-, Mais- und Weizenmehl mit Salz und Eiern verrühren und 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen Füllung wie folgt zubereiten: Gewürfelte Zwiebeln und feingewürfelten Knoblauch in Öl andünsten, Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser und Tomatenpüree ablöschen. Gewürfelte Tomaten, Cumin, Oregano, feingeschnittene Chilischoten, Salz, Mais und Kidneybohnen zugeben und 20 Min. auf keiner Stufe garen. Schafskäsewürfel unterheben und Füllung abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne acht dünne Pfannkuchen in wenig heißem Fett backen. Tortillas füllen und sofort servieren.

1 Tortilla enthält durchschnittlich: 1121 kJ (268 kcal); 12,6 g EW; 27,5 g KH; 11,8 g Fett; 2,3 BE

für Parties	raffiniert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			