



Getreide Dinkel

Information

Dinkel ist mit Weizen verwandt und wird vor allem in Süddeutschland und den Alpenländern angebaut. Er besitzt einen festen Spelz, der das einzelne Korn umhüllt und vor dem Vermahlen beseitigt werden muss. Dinkel ist nussig-aromatisch im Geschmack. Er lässt sich aufgrund seines hohen Klebergehaltes sehr gut verbacken. Dinkelmehl kann in allen Rezepten anstelle von Weizenmehl verwendet werden, ggf. muss die Flüssigkeitsmenge geringfügig angepasst werden. Aber auch ganze Dinkelnkörner oder die schonend vorgegarten Dinkelgraupen (auch als „Dinkelreis“ bezeichnet) lassen sich vielseitig in Salaten, Suppen, Aufläufen, Bratlingen oder als Beilage verwenden.

100 g enthalten durchschnittlich: 1354 kJ (324 kcal); 11,6 g EW; 63,2 g KH; 2,7 g Fett; 5,3 BE



Reformhaus Kochstudio

Dinkel-Walnuss-Brot

(für ca. 20 Scheiben/ ZZ 25 Min., RZ 70 Min., BZ 50 Min.)

- 600 g neuform Dinkelvollkornmehl**
- 1 Pck. Trockenhefe**
- 1/2 TL Honig**
- 100 ml Wasser, lauwarm**
- 200 ml Milch, lauwarm**
- 100 g Butter, zerlaufen**
- 2 TL Meersalz**
- 1 Pr. Brotgewürz**
- 200 g neuform Walnuskerne, grob gehackt**
- Mehl zum Bestäuben**

ZUBEREITUNG: Mehl mit Hefe, Honig, Wasser, Milch und 2/3 der Butter gut verrühren. Salz und Gewürz zugeben. Ca. 40 Min. gehen lassen und nochmals kräftig mit dem Knethaken des Handrührers durchkneten. Dann die leicht mit Mehl bestäubten Nüsse einkneten. Teig in eine Kastenform geben und ca. 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen. Mit der restlichen Butter bestreichen und nochmals 10 Min. backen.

1 Scheibe enthält durchschnittlich: 849 kJ (203 kcal); 5,4 g EW; 20,1 g KH; 11,2 g Fett; 1,7 BE

vollwertig	zum Frühstück	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	



neuform international
19246 Zarrentin

Schneller Pflaumen-Streuselkuchen

(1 Springform ø 24 cm/
ZZ 15 Min., BZ 45 Min.)

- 250 g Butter**
- 220 g neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 175 g neuform Dinkelvollkornschrot**
- 175 g HÖLO Haferflocken**
- 1/2 TL Zimt**
- 1/4 TL Meersalz**
- 500 g Pflaumen (frisch oder tiefgefroren)**

ZUBEREITUNG: Butter, Zucker, Schrot, Haferflocken, Zimt und Salz mit den Händen zu Streusel verarbeiten. Etwas mehr als die Hälfte der Streusel in eine gefettete Springform geben, einen 1 cm hohen Rand bilden und etwas andrücken. Halbierete Pflaumen (tiefgekühlt - nicht auftauen) auf dem Boden verteilen. Restliche Streusel auf den Kuchen geben. Bei 180°C ca. 45 Min. backen.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1452 kJ (347 kcal); 3,9 g EW; 40,6 g KH; 18,8 g Fett; 3,4 BE

schnell zubereitet	zum Tee/ Kaffee	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Dinkel-Paprikasalat mit Brennesselkäse

(für 6 Personen/ über Nacht einweichen,
GZ 40 Min., ZZ/QZ 30 Min., RZ 60 Min.)

- 150 g neuform Dinkel, ganz**
- 375 ml Wasser**
- 1 TL Meersalz**
- 3-4 EL Obstessig**
- 4 EL Sonnenblumenöl**
- Pfeffer**
- Meersalz**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 2 Lauchzwiebeln**
- 200 g Brennesselkäse**

ZUBEREITUNG: Dinkel über Nacht in Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser 30-40 Min. garen. Nach 20 Min. 1TL Salz zugeben. Getreide weitere 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Für die Marinade Essig, Öl, Pfeffer und Salz verrühren. Gewürfelte Paprikaschoten, in feine Ringe ge-

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

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

Getreide Dinkel

schnittene Lauchzwiebeln und gewürfelten Käse zugeben. Mindestens 1 Stunde abgedeckt durchziehen lassen.

TIPP: Blattsalat in feine Streifen schneiden, Salat darauf anrichten.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1033 kJ (247 kcal); 11,2 g EW; 18,3 g KH; 14,1 g Fett; 1,5 BE

für's Büro	für Partys	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Kaiserschmarren mit Obstsalat

(für 4 Personen/ ZZ 30 Min., RZ 30 Min., GZ 20 Min.)

- 4 EL neuform Weinbeeren**
- 125 ml Wasser**
- 100 g neuform Dinkelvollkornmehl**
- 50 g neuform Haselnuskerne, fein gemahlen**
- 1 Pr. Meersalz**
- 1/2 TL Zimt**
- 220 ml Milch**
- 75 g neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 2 Eier**
- 1 TL Backpulver**
- Kokosfett zum Backen**
- 500 g Obst der Jahreszeit**

ZUBEREITUNG: Weinbeeren in Wasser 30 Min. einweichen. Mehl, gemahlene Nüsse, Salz, Zimt, Milch, Zucker, Eigelb verrühren und 30 Min. quellen lassen. Backpulver einrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Fett auf mittlerer Stufe 1-2 cm dicke Pfannkuchen backen. Teig mit 2 Gabeln in 2 cm große Stücke teilen. Abgetropfte Weinbeeren zugeben und kurz weiterbacken. Kaiserschmarren auf vier große Teller geben und mit Obstsalat umrunden.

TIPP: Mit gerösteten Mandelsplittern oder Puderzucker bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1979 kJ (473 kcal); 11,2 g EW; 65,5 g KH; 17,7 g Fett; 5,5 BE

raffiniert	süße Mahlzeit	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			