

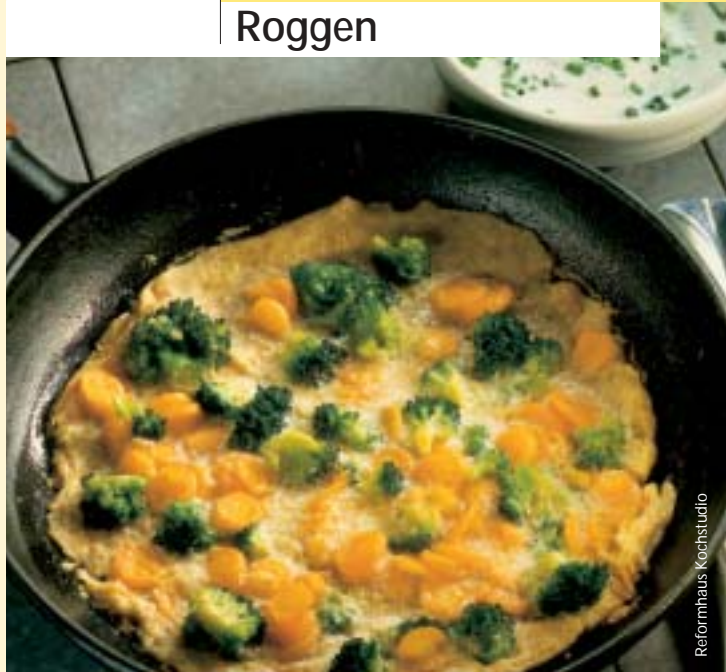


Getreide  
Roggen

Information

Roggen ist das typische Getreide Nordeuropas, da er auch in kälterem Klima sehr gut gedeiht. Besonders wertvoll ist das volle Roggenkorn, das den Vitamin E-reichen Keim und sämtliche Randschichten enthält. Diese sind reich an Ballaststoffen, Vitamin B1, Folsäure, Pantothenäure, Eisen, Magnesium, Zink und anderen Spurenelementen. neuform Roggen, Roggenmehl und -schrot stammen aus ökologischem Anbau. Es werden ausschließlich Sorten verwendet, die hervorragende Backeigenschaften aufweisen, daher ist neuform Roggen ideal für herzhaftes Brot und rustikale Gebäckspezialitäten. Daneben lassen sich aber auch kernige Gemüseaufläufe, Pfannkuchen, Salate und pikante Brotaufstriche mit den kräftigen Körnern zaubern.

100 g enthalten durchschnittlich: 1256 kJ (296 kcal); 9,5 g EW; 60,7 g KH; 1,7 g Fett; 5,1 BE



Reformhaus Kochstudio

Roggen gemüsepfannkuchen

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., QZ 30 Min., GZ 10 Min.)

- 140 g neuform Roggenmehl Type 1150
- 4 Eier
- 1/2 l Milch
- Kräutersalz
- 300 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 4 Zwiebeln
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 200 g Dickmilch
- 4 EL Schnittlauchröllchen
- Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Eier, Milch und Salz verrühren, 30 Min. quellen lassen. Brokkoli putzen und in sehr feine Röschen teilen, Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Gemüse in 2 EL Öl ca. 5 Min. dünsten, mit dem Teig mischen. Im restlichen Öl vier Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Dickmilch mit Schnittlauchröllchen verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Als Sauce dazu reichen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1976 kJ (472 kcal); 21,1 g EW; 33,2 g KH; 28 g Fett; 2,8 BE

als Hauptgericht	pikant	milchfrei	eifrei	glutenfrei
✓	✓			



neuform international  
19246 Zarrentin

Getreide  
Roggen

Roggen-Kraftbrot

(1 Brot ca. 1800 g / ZZ inkl. Teigruhe: ca. 3 Std., QZ über Nacht)

- 125 g neuform Amaranth
- 125 g neuform Weizen, grob geschrotet
- 150 g neuform Sonnenblumenkerne
- 450 ml Wasser
- 300 g neuform Roggen, grob geschrotet
- 200 g neuform Roggen, fein gemahlen
- 250 g neuform Weizen, fein gemahlen
- 2-3 TL Meersalz
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 Pck. Natur-Sauerteig (150 g)
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 75 g neuform Leinsamen

**ZUBEREITUNG:** Amaranth, Weizenschrot und Sonnenblumenkerne in Wasser über Nacht einweichen. Roggenschrot, Roggenmehl, Weizenmehl, Salz, Hefe, Natur-Sauerteig, Wasser, 50 g Leinsaat, Amaranth, Weizenschrot und Sonnenblumenkerne mit Einweichwasser 10 Min. (in der Küchenmaschine) kräftig durchkneten. Teig mit Tuch abgedeckt ca. 60 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten und in eine ausgefettete und mit 15 g Leinsaat ausgestreute Kastenform (35 cm) geben. Brot mit Wasser bepinseln und mit 10 g Leinsaat bestreuen. An warmer Stelle nochmals abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen, bis sich der Umfang fast verdoppelt hat. Backofen auf 220°C vorheizen, Brot hineinstellen, auf 180-200°C zurückschalten und ca. 45-60 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Scheibe enthält durchschnittlich: 624 kJ (149 kcal); 5,5 g EW; 22,5 g KH; 4 g Fett; 1,9 BE

herzhaft	vollwertig	milchfrei	eifrei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	

Paprika-Roggenaufstrich

(1 Glas mit ca. 600 g/ ZZ 10 Min., GZ 30 Min., BZ 30 Min.)

- 2 Paprikaschoten
- 10 g Butter
- 1 Zwiebel
- 50 g neuform Roggen, geschrotet
- 100 g Gemüsebrühe
- 100 g Schafskäse
- 1-2 EL Basilikum, frisch gehackt
- Pfeffer
- Meersalz

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

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

**ZUBEREITUNG:** Halbierete Paprikaschoten mit einer Gabel mehrfach einstechen auf ein Backblech legen u. bei 200°C 30 Min. backen. Mit kaltem Wasser abschrecken u. die Haut abziehen. Fein gewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten, Roggenschrot zugeben u. kurz rösten, bis es angenehm duftet. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen u. mit geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte (mit Hilfe der Nachwärme) 15 Min. ausquellen lassen. Pürierete Paprikaschote, feingeriebene Schafskäse u. abgekühlte Roggenmasse vermischen. Mit frisch gehacktem Basilikum, Pfeffer u. Salz abschmecken. In einem Schraubglas abgefüllt im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar.

100 g enthalten durchschnittlich: 377 kJ (90 kcal); 4,4 g EW; 6,8 g KH; 4,9 g Fett; 0,6 BE

als Brotaufstrich	pikant	milchfrei	eifrei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Nordisches Roggen-Knäcke

(für 20 Stück / ZZ inkl. Teigruhe: ca. 2 1/4 Std.)

- 250 g neuform Roggen, fein gemahlen
- 150 g neuform Weizen, fein gemahlen
- 100 g HOLO Haferkleie
- 1 TL Backpulver
- 1 1/2 TL Meersalz
- 2 TL Zucker
- 1/2 TL Anis, zerstoßen
- 70 g Butter, zerlassen
- 150 ml Milch
- 200 ml lauwarmes Wasser

**ZUBEREITUNG:** Roggen- und Weizenmehl, Haferkleie, Backpulver, Salz, Zucker, Anis, zerlassene Butter, Milch und Wasser in 5 Min. zu festem, aber elastischen Teig verkneten. Kugelformen, dünn mit Öl bestreichen und unter angewärmtem Topf 30-60 Min. ruhen lassen. Teig in 20 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und jeweils 2 mm dick, untertassengroß ausrollen. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einer Gabel gleichmäßig dicht nebeneinander einstechen. Bei 180°C ca. 10-15 Min. backen.

1 Scheibe enthält durchschnittlich: 423 kJ (101 kcal); 3 g EW; 13,7 g KH; 3,8 g Fett; 1,1 BE

skandinavisch	rustikal	milchfrei	eifrei	glutenfrei
✓	✓		✓	