



Nüsse & Samen

Sesam

Information

Sesam wird in Afrika, Asien und vielen Ländern Süd- und Mittelamerikas angebaut. Die Ölsaart bildet wie Mohn eine Kapsel Frucht, in der zahlreiche kleine Körnchen enthalten sind. Sesamsamen enthalten Nährstoffe in konzentrierter Form, 40-60% Fett und ca. 20% Eiweiß, daneben beträchtliche Mengen an Vitamin E, Vitaminen der B-Gruppe und Mineralstoffen. Sesam ist in der Küche vielfältig einsetzbar, z. B. zum Backen von Brot, Brötchen, Kuchen und Waffeln, als Beigabe und Würze für Reis und andere Getreidegerichte. Auch als Zutat in süßen Gerichten, wie Obstsalaten, Müslis und Grützen oder als Panade für Tofu und Bratlinge bereichert er die Vollwertküche.

100 g enthalten durchschnittlich: 2350 kJ (562 kcal); 17,7 g EW; 10,2 g KH; 50,0 g Fett; 0,9 BE



Reformhaus Kochstudio

Tofu im Sesammantel

(für 4 Personen / ZZ 10 Min., BZ 5-10 Min.)

- 250 g Tofu natur oder geräuchert
- 1 Ei
- Hefestreuwürze
- Muskatnuss, gerieben
- 1 EL neuform Weizenvollkornmehl
- 20 g neuform Sesamsaat, Kokosfett zum Braten

ZUBEREITUNG: Tofu in Stücke oder Würfel schneiden. Ei verquirlen, mit Hefestreuwürze und Muskatnuss abschmecken. Die Tofuwürfel eintauchen, dann in Mehl und Sesamsaat wenden. Die Panade etwas andrücken und die Tofuwürfel in heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten.

TIPP: Dazu passt Kartoffel-Möhren-Gemüse oder Tomatenpüree.

1 Portion enthält durchschnittlich: 803 kJ (192 kcal); 13,0 g EW; 2,5 g KH; 14,7 g Fett; 0,2 BE

schnell zubereitet	pikant	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓		

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Getreide • Hülsenfrüchte • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarentin

Sizilianisches Olivenbrot

(2 Brote / ZZ 30 Min., RZ 50 Min., BZ 40 Min.)

- 40 g Hefe
- 300 ml Wasser, lauwarm
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Oregano (getrockn.)
- 500 g neuform Weizenvollkornmehl
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 große Zwiebel
- 30-50 g neuform Sesamsaat, geschält

ZUBEREITUNG: Hefe mit etwas Wasser glatt rühren. Restliches Wasser, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Oregano einrühren. Mehl zugeben, den Teig 5-10 Min. kräftig durchkneten, dann an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Gewürfelte Oliven und fein gewürfelte Zwiebel einkneten. Zwei runde Brote formen, mit etwas Wasser bepinseln und mit Sesamsaat bestreuen. Anschließend weitere 20 Min. gehen lassen. Bei 200-220°C ca. 30-40 Min. backen. Eine Schale mit kochendem Wasser mit in den Backofen stellen.

1 Brot enthält durchschnittlich: 5941 kJ (1420 kcal); 41,2 g EW; 166,0 g KH; 64,7 g Fett; 13,8 BE

ital. Küche	für Parties	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	

Sesamteigtaschen mit Spinat-Schafskäse-Füllung

(12 Stück / ZZ 40 Min., BZ 40 Min.)

- Füllung:** 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Butter, 300 g Blattspinat (tiefgefroren), 150 g Schafskäse, Pfeffer, Meersalz, Muskat
- Teig:** 250 g neuform Dinkelvollkornmehl, 125 g Butter, kalt, 5 EL Joghurt, 1/2 TL Meersalz, 1 Eigelb, 2 EL Milch, 30-40 g neuform Sesamsaat, geschält, 1 TL Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG: Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Aufgetauten

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

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

Nüsse & Samen

Sesam

Spinat zugeben, kurz mitdünsten. Abgekühlte Spinatmasse mit gewürfeltem Schafskäse mischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Mehl, Butter, Joghurt und Salz kurz zu einem Teig verkneten. In 2 Portionen 3 mm dick ausrollen und mit einer Untertasse 12-14 Kreise ausstechen. Spinatmasse darauf verteilen. Rand der Kreise zur Hälfte mit Eigelbmilch bestreichen, zum Halbmond zusammenklappen und Ränder zusammendrücken. Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelbmilch bestreichen und mit Sesamsaat-Schwarzkümmel-Gemisch dick bestreuen. Bei 180°C ca. 35-40 Min. backen.

1 Teigtasche enthält durchschnittlich: 908 kJ (217 kcal); 6,5 g EW; 14,0 g KH; 15,1 g Fett; 1,2 BE

raffiniert	als Snack	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Gemüsegratin mit Sesam-Käsekruste

für 4 Personen / ZZ 40 Min., BZ 60 Min.)

- 500 g Lauch
- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- Pfeffer
- Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kräuter-Crème fraiche
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 50 g neuform Sesamsaat, ungeschält

ZUBEREITUNG: Lauch in feine Ringe, Möhren und Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Gemüse mit Pfeffer, Salz und zerdrücktem Knoblauch vermischen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit Crème fraiche bestreichen. Emmentaler und Sesamsaat über den Gratin streuen. Bei 180 °C ca. 60 Min. backen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2251 kJ (538 kcal); 18,0 g EW; 32,3 g KH; 37,1 g Fett; 2,7 BE

als Hauptgericht	für Parties	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

