



Getreide
Weizen

information

Weizen ist die am weitesten verbreitete Getreidesorte in Mitteleuropa. Das volle Korn enthält den Vitamin E-reichen Keim sowie sämtliche Randschichten, die sich durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen, Vitamin B1, Niacin, Folsäure, Pantothenensäure, Magnesium, Eisen, Zink und weiteren Spurenelementen auszeichnen. Die ausgewählten neuform Weizensorten - ob als ganzes Korn, Schrot oder Mehl - garantieren eine ausgezeichnete Qualität, einen sortenreinen Geschmack und hervorragende Backeigenschaften. Die Herkunft aus ökologischem Anbau ist für neuform Weizen „Ährensache“! Die große Produktvielfalt bietet unzählige Möglichkeiten für pfiffige Rezeptkreationen wie Pfannkuchen, Aufläufe, Süßspeisen - und nichts schmeckt besser als selbstgebackenes Brot oder Kuchen aus frisch gemahlenem Korn. Guten Appetit!

100 g enthalten durchschnittlich:
1280 kJ (302 kcal);
11,7 g EW; 59,6 g KH;
1,8 g Fett; 5,0 BE



Reformhaus Kochstudio

Aprikosenknödel

(8 Portionen/ ZZ 25 Min., RZ 2-3 Std., GZ 15 Min.)

- 80 g Butter
- 1 Pr. Meersalz
- 150 g Magerquark
- 50 g neuform Vollzucker
- 2-3 Eier
- 220 g neuform Weizenmehl Type 1050
- 8 frische Aprikosen oder 8 neuform Soft Aprikosen
- 2 EL Honig
- 3 EL Mehl zum Formen
- 25 g Butter
- 2-3 EL Vollkornsemmelbrösel
- 2-3 EL neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1-2 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen

ZUBEREITUNG: Butter schaumig rühren. Salz, Quark und Zucker zugeben. Eier nach und nach einrühren, ebenso das Mehl. Teig gut verkneten und einige Stunden kühl stellen. Aprikosen zur Hälfte einschneiden, den Kern herausnehmen und etwas Honig hineinrühren. Vom Teig 8 kleine Portionen abstechen. Mit nassen Händen flach drücken, jeweils mit 1 Aprikose belegen und daraus Knödel formen. Wasser leicht salzen, aufkochen. Knödel darin 15 Min. garen. Gut abtropfen lassen. Butter schmelzen, Brösel darin anrösten. Knödel darin drehen. Zucker und Vanille vermischen, Knödel damit bestreuen. Warm servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1302 kJ (311 kcal); 8,6 g EW; 38,8 g KH; 13,3 g Fett; 3,2 BE

schmeckt süßes Hauptgericht Kindern	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓			



neuform international
19246 Zarentin

Getreide
Weizen

Pikante Pfannkuchen mit knackiger Salatfüllung

(8 kleine Portionen / ZZ 50 Min., QZ 30 Min.)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Pfannkuchen: | Salatfüllung: |
| 150 g neuform Weizen, fein gemahlen | 2 EL Olivenöl |
| 1 Pr. Meersalz | 1 EL Zitronensaft |
| 300 ml Wasser | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Ei | 2 Tomaten |
| Fett zum Backen | 100 g Gurke |
| Zaziki: | 50 g Schafskäse |
| 100 g Joghurt | 1/4 Eisbergsalat |
| 50 g Gurke | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | glatte Petersilie |
| Meersalz | 2 EL schwarze Oliven |
| | Pfeffer |
| | Meersalz |

ZUBEREITUNG: Mehl, Salz, Wasser und Ei verrühren. 30 Min. quellen lassen. In der Pfanne mit wenig Fett 4 dünne Pfannkuchen backen. Pfannkuchen nach dem Backen sofort in ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen. Für den Zaziki Joghurt, geraspelte Gurke, zerdrückten Knoblauch verrühren, mit Salz abschmecken und dünn auf die Pfannkuchen streichen. Für die Salatfüllung Olivenöl, Zitronensaft, zerdrückten Knoblauch verrühren. Tomaten, Gurke und Schafskäse in Würfel, Eisbergsalat in feine Streifen und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Mit gezupfter Petersilie und Oliven in die Marinade geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf jeden Pfannkuchen 2 EL Salatfüllung geben. Die Seitenränder ca. 3 cm einschlagen und Pfannkuchen aufrollen. Rolle in der Mitte leicht schräg durchschneiden mit der Öffnung nach oben in eine flache Schale stellen. Empfehlenswert ist es, die Rolle halb in Pergamentpapier zu wickeln, dadurch hält sie besser zusammen und kann aus der Hand gegessen werden.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1026 kJ (245 kcal); 7,7 g EW; 7,6 g KH; 20,3 g Fett; 0,6 BE

vegetar. Wrap	Party Fingerfood	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			

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

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

Champignonauflauf mit ganzen Weizenkörnern

(für 4 Personen / Weizen über Nacht einweichen, ZZ 30 Min., QZ 30 Min., GZ 40 Min., BZ 30 Min.)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 150 g neuform Weizen | Pfeffer |
| 375 ml Wasser | Meersalz |
| 1/2 TL Meersalz | 1 TL Thymian |
| 2 Zwiebeln | 2 Stiele glatte Petersilie |
| 20 g Butter | 300 ml Milch |
| 800 g Champignons | 3 Eier |
| 2 rote Paprikaschoten | 1 Pr. Muskatblüte |

ZUBEREITUNG: Weizen über Nacht in Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser 30-40 Min. garen. Nach 20 Min. Salz zugeben. Getreide weitere 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten. Blättrig geschnittene Champignons und in feine Streifen geschnittene Paprikaschote dazugeben und andünsten. Abgetropftes Getreide unterrühren. Mit Pfeffer, Salz und Thymian abschmecken. Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit gezupften Petersilienblätter betreuen. Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verschlagen, über Champignonmasse gießen. Bei 200°C ca. 30 Min. backen.

TIPP: Dazu schmeckt ein bunter Salat!

1 Portion enthält durchschnittlich: 1403 kJ (335 kcal); 19,4 g EW; 33,5 g KH; 13,5 g Fett; 2,8 BE

als Hauptgericht	gut vorbereiten	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			