

Das andere Getreide

Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 144 Seiten

Foodbilder von Andreas Thumm

Hardcover

978-3-03780-479-7

Preis: CHF 32.80



Kreative Alltagsküche glutenfrei und vegetarisch

Amarant, Quinoa, Kastanie, Buchweizen, Hirse, Erdmandel, Teff und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel stammen aus den Familien der Gräser und der Fuchsschwanzgewächse. Auf verschiedenen Kontinenten spielen sie seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist ihnen, dass sie glutenfrei sind. Ihre unterschiedlichen Koch- und Backeigenschaften eröffnen unzählige Möglichkeiten in der pikanten wie auch in der süssen Alltagsküche. Bei einer Glutenuunverträglichkeit sind sie Ersatz für unser einheimisches Getreide. «Das andere Getreide» hat aber auch in Sachen Inhaltsstoffen viel zu bieten: Es ist reich an pflanzlichem Eiweiss, wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und insbesondere Mineralstoffen. Einige sind Spitzenreiter und unserem traditionellen Getreide weit überlegen.

Die «anderen Getreide» sind kulinarische Entdeckungen, das Kochbuch mit einfachen, kreativen Rezepten für die ganze Familie ist eine Bereicherung der neuzeitlichen Küche. Amarant, Quinoa und Hirse haben ein angenehm nussiges Aroma, Buchweizen wird vor allem dort eingesetzt, wo eine kräftigere Note geschätzt wird, während die Kastanie mit ihrem leicht süsslichen Geschmack für besondere Akzente sorgt. Der Mais dagegen ist ein Alleskönner, der äusserst vielseitig eingesetzt werden kann. Die Rezepte sind leicht und dank kurzen Garzeiten schnell umsetzbar. Mittlerweile findet man die „anderen Getreide“ sowohl im Reformhandel wie auch im Grossverteiler. Quinoa, Amarant & Co. verbinden Genuss mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und sorgen für frischen Wind in der Alltagsküche.

Aus dem Inhalt

Vorwort | Einführung | Portraits der Scheingetreide Amarant, Erdmandel, Teff, Quinoa, Hirse, Kastanie, Buchweizen, Mais

Vorspeisen:

Aperitif & Salate | Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki | Frühlingszwiebeln in Amarantteighülle | usw.

Frühstück | Erdmandel-Energiedrink | Mein Erdmandel-Frühstück | Suppen | Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe | Hirse-Lauch-Suppe mit Safran | usw.

Hauptspeisen:

Pasta, Spätzle & Co. | Quinoaspätzle | Mais-Quark-Spätzle | Quinoa-Tagliatelle | Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse | usw. | Blinis, Puffer & Omelettes | Buchweizenblinis mit Gemüse | usw.

Eintöpfe & Gratins | Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa | Kartoffel-Quinoa-Frittata | Roter Quinoa mit gebratenem Salbei | usw.

Nachspeisen:

Desserts | Amarant-Mango-Crème | Hirsegriessköpfchen mit Beeren | usw. |

Gebäck | Quinoa-Kokosmakronen | Teff-Brownies | Kastaniengugelhupf | usw.

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbständige Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.