Ernährungs und Kräuterzentrum
Kinder- und Jugendfarm

Hirse, Graupen, Grünkern – aufgepeppte Sattmacher

Hirse

Das Rispengetreide ist eine willkommene Abwechslung im wöchentlichem Speiseplan. Sie punktet vor allem mit hochwertigem Eiweiß, gutem Sättigungseffekt und höherem Gehalt an Eisen. Auch für eine glutenfreie Ernährung ist sie bestens geeignet. Sie lässt sich sowohl herzhaft als Salat, Bratling oder Gratin zubereiten, vor allem aber auch zu leckeren Süßspeisen verarbeiten. Am besten mit Vitamin C haltigem Gemüse oder Obst kombinieren, damit das pflanzliche Eisen besser aufgenommen werden kann (Orange, Paprika, Kohl, Beerenobst)

Graupen

Graupen sind Gerstenkörner, die in einer speziellen Mühle geschält, poliert und dann rundgeschliffen wurden. Deshalb sind sie besonders leicht verdaulich. Sie sind vor allem gute Magnesium Lieferanten. Gerstengraupen enthalten darüber hinaus gesunde Ballaststoffe in Form von Beta-Glucanen im innerem des Kornes. Diese sind Futter für die Darmbakterien, unterstützen die Verdauungsvorgänge und haben positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel. Neben Suppeneinlagen lassen sie sich zu Graupen-Risotto und Beilage-Salaten verarbeiten.

Grünkern

Grünkern nennt man unreif geernteten Dinkel, der über Holzfeuer getrocknet wird. In diesem Stadium ist die Stärke noch nicht voll ausgebildet und die Körner sind daher noch weich und saftig. Durch diese Verarbeitung punktet Grünkern nicht nur mit seinem kräftigen, rauchigen Aroma durch das Darren, sondern mit seinem hohen Eiweißgehalt. Er ist besonders gut verdaulich. Geeignet ist er für Suppen, Bratlinge und vegetarische Aufstriche.

Grünkernaufstrich – vegetarischer Brotaufstrich

Zutaten für ein 300 ml Glas

1 Zwiebel
1Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
50 g Grünkern, fein geschrotet
150 g Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
40 g Butter
1 EL Majoran
Etwas Basilikum, Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
Grünkern dazu geben und unter Rühren kurz mit anrösten. Gemüsebrühe zugießen und die Masse gut aufrühren. Lorbeerblatt zugeben, aufkochen, ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Den Grünkern etwas abkühlen lassen, dann die Butter und den Majoran unterziehen. Gut abschmecken.

Ernährungs- und Kräuterzentrum
Kinder- und Jugendfarm

Grünkernbratlinge

dazu passt Quarkdip oder frischer Salat

Zutaten für etwa 10 Bratlinge:

200 g Grünkernschrot
300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Ei
½ Möhre
10 cm Porree
1 kleine Zwiebel
50 g Magerquark
40 g gemahlene Nüsse oder Semmelbrösel
4 EL gehackte Petersilie
Öl zum Braten

Zubereitung

Grünkern mit der Brühe und dem Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze ca. 15-20 Minuten ausquellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Das Gemüse putzen, und sehr fein schneiden oder raspeln. Alle Zutaten miteinander vermengen. Die Getreidemasse würzen und je nach Bedarf mit Semmelbrösel oder Quark fester oder lockerer machen. Aus der Masse flache Bratlinge formen. In einer beschichteten Pfann in Öl von beiden Seiten in mindestens 6-8 Minuten goldbraun anbraten.

Die Bratlinge können auch eingefroren werden und nach Bedarf im Backofen oder in der Pfanne aufbacken.

Herzhaftes Granola

Topping für Grisotto, Salate, Brotaufstriche, Suppen

Zutaten

100 g Haferflocken
300 g Kerne, Samen und Nüsse gehackt (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen ...)
½ EL Senf
6 EL Rapsöl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Paprikapulver
nach Geschmack Rosmarin oder Thymian

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer kleinen Schüssel Senf, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver und eventuelle Kräuter glatt verrühren. Die Nüsse, Haferflocken und Samen dazu geben und alles gut durchfeuchten.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Ca. 20 Minuten backen, bis das Granola gebräunt ist. Dabei immer wieder wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Wirsing-Graupenrisotto mit Birnen-Nuss-Crunch

Zutaten für 4 Personen:

Für das Grisotto:

500 g Grünkohl/ Wirsing (frisch oder TK)
2 Zwiebeln
1 Möhre
50 g Knollensellerie
1 EL Rapsöl
140 g Perlgraupen
500 ml Brühe
geriebene Muskatnuss
Pfeffer
Salz
1 Zitrone
50 g geriebener Parmesan

Für den Nuss-Crunch

2 EL Nüsse und Kürbiskerne
½ Bund Petersilie

Für das Sellerie-Schnitzel

4 Scheiben Sellerie (1cm dick)
1 Ei
50 g Parmesan
50 g Semmelbrösel
50 g Nüsse gemahlen

Zubereitung:

Wirsing oder Grünkohl-Blätter waschen, Strunk und Stiele entfernen, Blätter fein hacken und mit 1 Zwiebel andünsten. Beiseitestellen.
Zwiebeln, Möhren und Knollensellerie schälen und fein würfeln, im Öl anbraten. Graupen zugeben und kurz mit andünsten. Mit Brühe aufgießen und etwa 30 Min. zugedeckt garen. Ab und zu umrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Anschließend den bereits angebratenen Kohl dazu geben und unterrühren. Geriebenen Käse ebenfalls zugeben. Mit etwas Zitronensaft frisch abschmecken.

Für den Nuss-Crunch Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen und abkühlen lassen. Birnen fein schneiden, Petersilie fein hacken. Beides mit den Nüssen verrühren.

Die geschälten Knollensellerie-Scheiben vierteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Anschließend herausnehmen, kalt abschrecken und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Sellerie Stücke panieren: Zuerst im Mehl, dann im verquirltem Ei und zuletzt in der Mischung aus Parmesan, Paniermehl und Haselnüssen wenden.
Anschließend die Nuggets in einer heißen Pfanne für ca. 5 Minuten unter wenden anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ernährungs- und Kräuterzentrum
Kinder- und Jugendfarm

Fruchtige Zimt-Hirse

Zutaten für 4 Personen in kleine Dessert-Gläschen
45 g Hirse
125 ml Milch
25 ml Sahne
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Zimt und Kardamom
1 Apfel
2 Orangen
etwas Zitronensaft
1 Handvoll gehobelter Mandeln oder gehackter Walnüsse

Hirse möglichst über Nacht einweichen.
Orangen halbieren und auspressen. Saft und Fruchtfleisch auffangen.
Hirse in der Milch, Sahne, dem Orangensaft und mit dem Vanillezucker in etwa 20 Minuten garköcheln lassen.
Apfel in sehr feine Würfel schneiden und mit Zitrone beträufeln.
Äpfel mit der Hirse mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Masse auf Gläser verteilen und mit angerösteten gehobelten Mandeln oder Walnüssen bestreuen.

Joghurt, Orangenfilets, Apfelmus oder Vanillesoße dazu reichen.