

Amaranth



glutenfreier Getreide-Ersatz

Amaranth hat einen weit höheren Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Eisen als die traditionellen Getreidesorten. Beim Kochen entfaltet er seinen typisch nussigen Geschmack.

Amaranth-Pilz-Pfanne

160 g Amaranth trocken erwärmen, mit 350 ml Gemüsebrühe 10-15 min. garen und ohne Hitze abgedeckt quellen lassen. 400 g geputzte Champignons in Viertel teilen und 200 g Tomaten häuten und in Stücke schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze braun braten und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen. Den Amaranth in die Pilzpfanne geben und kurz mitbraten. 2 EL gehackte Petersilie und die Tomatenstückchen kurz mitziehen lassen. 50 g saure Sahne unterrühren und servieren.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen gehört? Seine Blätter lassen sich gedünstet wie Spinat essen und manche Arten werden als Zierpflanzen angebaut.

.....

Kartoffel-Amaranth-Bratlinge mit Limettensauce

80 ml Limettensaft und 2 EL Ahornsirup aufkochen und 5 min. einkochen lassen. Mit 3 EL Koriandergrün, 1 EL Minze, 2 EL Petersilie (jeweils gehackt), einer zerdrückten Knob-

lauchzehe, 1 TL gewürfeltem Ingwer, 2 EL Öl, 2 EL Wasser und einer roten, fein gewürfelten Chilischote zu einer dicken Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. 800 g geschälte und geviertelte Kartoffeln gar kochen und 2 fein gewürfelte Zwiebeln in Olivenöl anbraten. 2 TL Senfsamen und 1 TL Kreuzkümmel-samen in einer Pfanne trocken rösten und fein zerstoßen. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Mit 2 fein gewürfelten Zwiebeln, Kreuzkümmel- und Senfsamen, 2 EL gehacktes Koriandergrün und 1 klein geschnitten grünen Chilischote sowie 1 TL Salz vermischen. Aus der Masse flache Bratlinge formen, in 30 g gepopptem Amaranth wenden und in erhitztem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dazu die Sauce servieren.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Amaranth eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit ist? Bereits bei den Azteken, Inka und Maya waren die Körner ein Hauptnahrungsmittel, und die Samen wurden in fast 9000 Jahre alten Gräbern in Mexiko nachgewiesen.

.....

Amaranth-Frischkornbrei mit Himbeermark

50 g Amaranth in 1/8 l aufgekochten Apfelsaft geben. Bei schwacher Hitze ca. 10 min. quellen lassen und kalt stellen. 200 g Magerquark, 2 EL Sahne und 1-2 EL Apfeldicksaft glattrühren. 1 großen Apfel schälen, klein schneiden und mit 2 EL grob gehackten Haselnüssen, 2 EL Rosinen und dem Amaranth unter den Quark rühren und auf zwei Schalen verteilen. Anschließend 150 g Himbeeren durch ein Sieb streichen und über den Brei geben.