

Amaranth

Körnerfrucht (glutenfrei) aus Asien, Nord- und Südamerika. Stammt von der Pflanzengattung *Amaranthus*. Botanische Zugehörigkeit zur Familie der Gartenfuchsschwänze. **Blätter und Samen essbar**. Wächst in Extremlagen tropischer Hochländer. Amaranth enthält viel hochwertiges **Eiweiß und viele ungesättigte Fettsäuren**. Außerdem viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders **Calcium und Eisen**. Zeichnet sich durch **gute Verdaulichkeit und hohe Verwertung** vom Körper aus.

Verwendung:

Schmeckt im Müsli oder zu Grütze gekocht als Beilage. Gemahlen als Mehl für Brot und Kuchen (*plus Backgetreide wie Dinkel und Roggen, da kein Gluten vorhanden*), Gebäck oder Tortillas.

Konventionelle Produkte:

Nicht bekannt.

Biologische Produkte:

Der Naturkosthandel führt Amaranthkörner pur oder als Zutat (auch gepoppt) in Müslimischungen. Stammen aus kontrolliert- biologischem Anbau ohne chemisch-synthetische Düngung und Pestizideinsatz.

Tipp:

Amaranth wird wegen seinem Calcium- und Eisenanteil besonders auch für die Kinderernährung empfohlen. Als glutenfreies Getreide außerdem für Sprue- und Zöliaki-Kranke geeignet.

Amaranth - Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Amaranth
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 150 g Zucchini / Möhren / Fenchel → Gemüse der Saison: Paprika
- 200 g Porree / Wirsingkohl / Spitzkohl → Gemüse der Saison: Pilze
- 50 g Walnusskerne
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- Salz
- Sahne
- grüner Pfeffer, frisch gemahlen
- SONNENTOR Gewürze: **Flower Power** oder **Scharfmacher**

Zubereitung :

Amaranth in Butter und Olivenöl 5 Minuten anbraten.

Gemüsebrühe hinzugeben und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen.

Möhren und Porree putzen und klein schneiden.

Walnusskerne grob und Petersilie fein hacken.

Gemüse nach 45 Minuten zum Amaranth geben und weitere 10 Minuten garen.

Sahne dazu geben und abschmecken.

Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt die gehackten Walnusskerne und die Petersilie unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Amaranthbrot mit Dinkel

Zutaten ergeben ein Kastenbrot

- 100 g Amaranth, grob geschrotet
- 350 ml Wasser
- 150 g Amaranthmehl, sehr fein gemahlen
- 350 g feines Dinkelmehl
- 300 ml Milch (lauwarm)
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 1 EL Honig
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Öl

Zubereitung :

Amaranthschrot mit dem Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme 20 Minuten weiter köcheln. Auf kleinster Stufe 10 Minuten ausquellen lassen.

Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Milch erwärmen, einen Teil mit der Hefe und dem Honig verrühren und in die Mulde geben. Teigansatz mit einem Tuch abdecken, warm stellen und 15 Minuten (Herd auf 50°C Umluft vorgeheizt) gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Alle übrigen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt 20 min. gehen lassen.

Teig in eine gefettete Kastenform geben und nochmals kurz gehen lassen. Oberfläche mit Wasser bestreichen und in der Mitte tief einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 55 Minuten backen. Damit das Brot locker bäckt, ein Schälchen mit Wasser in den Backofen stellen.

Zubereitungszeit: 85 Minuten + Zeit zum Gehen lassen

Amaranthwaffeln

Zutaten : für 4 Personen

- 100 g Hirse
- 100 g Reis
- 150 g Amaranth
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam oder Leinsamen
- 100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gem. Vanille
- 50-100 g Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft
- 1/2 l Reismilch
- 4 EL Olivenöl
- 1 Pckg. Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung :

Hirse, Reis, Amaranth, Sonnenblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen.

Mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen.

Im Waffelautomaten ausbacken.

Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

Kokos-Amaranth-Creme mit Himbeersauce und Kiwi

Zutaten:

- ➔ 20 g Amaranth, gepufft
- ➔ 20 g Kokosflocken, leicht angedarrt
- ➔ 125 g Magerquark
- ➔ 1 EL Zitronensaft
- ➔ 40 g Honig
- ➔ 80 g Apfel, geraspelt
- ➔ 50 ml Sahne, steif geschlagen

Himbeersauce:

- 60 g Himbeermarmelade
- 40 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 80 g Kiwi, in Spalten geschnitten

Zubereitung:

Gepufften Amaranth und Kokosflocken mit Magerquark, Zitronensaft, Honig und Apfelraspeln vermengen und 20 Minuten quellen lassen. Geschlagene Sahne unterziehen.

Für die Sauce Himbeermarmelade mit Apfelsaft verrühren und auf einem Teller anrichten. Von der Creme mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf die Himbeersauce setzen.

Kiwispalten dekorativ um die Nocken anordnen und das Dessert mit einigen Kokosraspeln garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten