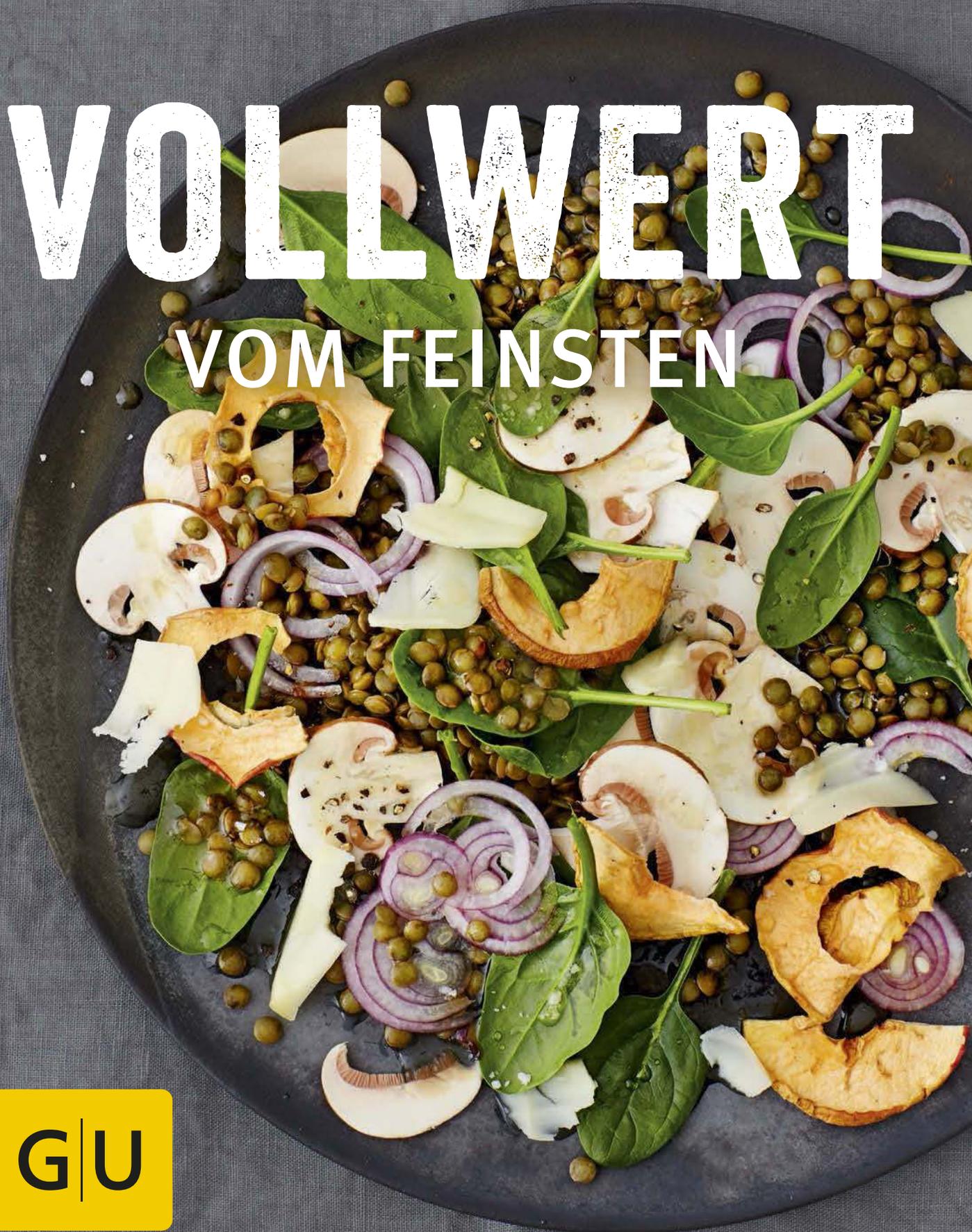


MARTINA KITTLER

# VOLLWERT VOM FEINSTEN

**G|U**



---

# INHALT

---



05 | *Vorwort*

08 | *Vollwert-Superfoods von A bis Z*

22 | *Joghurt selbst gemacht*

34 | *Marmeladen hausgemacht*

64 | *Sprossen ganz frisch*

98 | *Gemüsebrühe selbst gekocht*

118 | *Vollkornpasta alla casa*

170 | *Cooler Genuss eiskalt gezaubert*

186 | *Zum Nachschlagen: Zutaten der Vollwertküche*

188 | *Rezeptregister*

192 | *Impressum*

## 16 | FRÜHSTÜCK UND KLEINIGKEITEN

Feigen-Quinoa-Müsli, Gerstengrütze mit Aprikosenmark, und mediterrane Tramezzini: *Starten Sie den Tag mit kernigen Gute-Laune-Machern für jeden Geschmack!*

## 52 | SALATE UND ROHKOST

Hier geben Blattsalate mit Meerrettich-Mousse, Kohlrabi-Ananas-Carpaccio und Kräuterseitling-Piccata grünes Licht für knackig-frische Ideen: *bunt, gesund und spannend kombiniert!*

## 84 | SUPPEN UND EINTÖPFE

Sie haben die Wahl von cooler Mandel-Möhren-Suppe bis wohlig-wärmender Pastinaken-Cremesuppe oder würzigem Bohnen-Kartoffel-Curry mit Cashews. *Hinein ins vollwertige Löffel-Vergnügen!*

## 110 | VEGETARISCH, MIT FLEISCH, MIT FISCH

Orientalisches Gemüse mit Orangen-Gewürz-Hirse, Linsen-Kaninchen mit Honig-Perlwiebeln, Lachs mit buntem Gemüse-Wildreis: *Hier finden Sie Genießerkreationen mit Verwöhngarantie für Gäste.*

## 154 | SÜSSE HAUPTGERICHTE UND DESSERTS

Grießschmarren mit glasierten Sharonfrüchten, Schokoladen-Macadamia-Parfait und Beeren-Mandel-Flammeri laden zum Schlemmen und Schwelgen ein. *Ein wunderbares Finale mit fruchtigen, eisgekühlten und offenen Naschereien.*

## 186 | ZUM NACHSCHLAGEN

Hier erfahren Sie Wissenswertes über vollwertige Produkte von Getreide über Gemüse und Fleisch bis zu Zucker. *Natürlich am besten!*



### DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

**Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren, dass:

- sämtliche Rezepte dreifach getestet,
- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Stepfotos einfach umsetzbar sind.

**Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV/DIY

**Avocados** liefern uns so viele ungesättigte Fettsäuren wie kein anderes Gemüse. Die grüne birnenförmige »Fuerte« hat etwas festeres Fleisch als die kleine, fast buttrige »Hass« mit dunkler Schale. Reife Avocados erkennen Sie an der Kennzeichnung »ready to eat« oder »genussreif«. Sie können sie im Kühlschrank rund eine Woche aufbewahren.



**Basmati-Vollkornreis** zählt zu den edelsten Natur-Reissorten und heißt auf indisch »der Duftende«. Er enthält deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als die polierte Sorte, muss aber länger kochen. Nach dem Garen verströmen die dünnen, langen Reiskörner ein zart-nussiges Aroma. Der Naturreis ist fettreich und verderbt rasch. Kaufen Sie am besten nur kleine Mengen, die Sie rasch verbrauchen.



# VOLLWERT- SUPERFOODS VON A BIS Z

**Buchweizen** hat mit Weizen nichts zu tun. Er gehört zu den Pseudo-Getreiden. Typisch ist sein leicht bitterer, sehr kräftiger Geschmack. Ganze Körner, Schrot oder Grütze eignen sich für Suppen, Aufläufe, Klöße und Breie. Mit Buchweizenmehl lassen sich lockere Pfannkuchen, Blini und Biskuitteig backen. Das Mehl immer mit anderen Sorten mischen, weil Buchweizen kein Klebereiweiß enthält.



**Dinkel** ist die Urform des Weizens und bei einer Weizen-Unverträglichkeit meist das Getreide der ersten Wahl. Er schmeckt roh oder gekocht im Müsli, als Bratling, Salat, Auflauf und in Suppen. Auch beim Backen kommt Dinkel groß raus: Das kleberreiche Mehl macht Brot, Kuchen und Gebäck knusprig und locker. Für die schnelle Küche empfehle ich Ihnen Dinkel-Flakes und polierten Dinkelreis.



**Berglinsen** sind kleiner, fester und feiner als Tellerlinsen und schmecken nicht nur in Suppen und Salaten. Auch in herzhaften Gerichten, besonders orientalischen und mediterranen, überzeugen sie mit ihrem kräftigen Aroma. Geschält, und deshalb genau genommen nicht ganz vollwertig, können Sie sie als kleine rote Linsen für die Blitzküche kaufen.



**Getrocknete Aprikosen** werden oft mit Schwefel behandelt, um sie zu konservieren und die helle Farbe zu erhalten. Kaufen Sie besser naturbelassene Früchte – sie sind dunkler, aber gesünder und haben keinen Beigeschmack, sondern schmecken fein und fruchtig-aromatisch – ideal zum Snacken, für Müsli, Dessert, Kuchen oder für ein fernöstliches Curry. Praktisch: Die saftigen Soft-Aprikosen lassen sich ohne Einweichen pürieren.



**Haferflocken** sind kleine Alleskönner: Sie schmecken im Müsli, lockern Pfannkuchen, Frikadellen oder Brot auf, binden Suppen, Saucen und Eintöpfe. Süßen und pikanten Aufläufen verleihen sie eine Kruste und zum Panieren von Gemüse und Fisch sind sie ideal. Große, kernige Flocken aus dem ganzen Korn sind wertvoller als feine Flocken aus geschmittenen Körnern (Grütze). Am besten schmecken mir Haferflocken, die ich aus ganzen Haferkörnern mit der Flockenquetsche frisch herstelle.



**Honig** ist als reines Naturprodukt in der Vollwertküche ein Muss. Der dickflüssige Saft, den die Bienen aus dem gesammelten Nektar bilden, besteht vor allem aus Trauben- und Fruchtzucker, der Rest sind Wasser, Enzyme, Aroma- und andere Stoffe. Es gibt unterschiedliche Sorten: Tannenhonig z. B. schmeckt würziger als der helle Akazienhonig. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe, desto kräftiger der Geschmack! Qualitativ besonders hochwertiger Honig darf als »kaltgeschleudert«, »feiner« oder »bester« ausgezeichnet sein. Er sollte immer roh gegessen werden. Denn beim Erhitzen büßt er viel von seinen Werten ein. Das wäre viel zu schade! Deshalb verwende ich fürs Backen nur einfachen Honig.



**Ingwer** schmeckt frisch und fruchtig-scharf. In der asiatischen Küche darf er als Gewürz an fast keinem Gericht fehlen. Die hellbraune Wurzel wird geschält, gerieben oder klein geschnitten und meistens mitgegart. Im Sud oder Sirup verleiht Ingwer auch Kuchen und Desserts dezente Schärfe. Er hilft übrigens auch bei Erkältungen. Verantwortlich dafür sind ätherische Öle, die den Stoffwechsel ankurbeln.



**Joghurt** gehört bei uns zu den beliebtesten Milchprodukten in der gesunden Küche. Er enthält Milchsäurebakterien mit dem Enzym, das Milchzucker zerlegt und für den Menschen verdaubar macht. Das Original mit dem feinsäuerlichen, frischen Aroma wird mit *Lactobacillus bulgaricus*, linksdrehenden Milchsäure-Kulturen, gereift und kann auch ganz einfach selbst hergestellt werden (siehe S. 22).

# CHIA-CRUNCHY-MÜSLI

## MIT ERDBEEREN UND KIWI

**Superfoods sind in aller Munde. In Ihrem am besten gleich schon morgens – die nährstoffgeladenen Chia-Samen sorgen nämlich für einen Turbostart in den Tag. Und schmecken mit einer knusprigen Mandel-Sesam-Mischung und frischen Früchten dazu noch: super!**

80 g Chia-Samen (siehe Tipp)  
500 ml Mandeldrink  
60 g Mandeln  
2 TL natives Kokosöl  
8 EL Dinkel-Vollkornflocken  
4 EL Sesamsamen  
2 EL Kokosraspel  
1 TL Zimt  
2 EL flüssiger Honig  
4 Kiwis  
250 g Erdbeeren

Für 4 Personen  
30 Min. Zubereitung  
12 Std. Einweichen  
Pro Portion ca. 480 kcal

**1** Die Chia-Samen in den Mandeldrink einrühren. Die Mischung abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

**2** Am nächsten Morgen die Mandeln grob hacken. Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Dinkelflocken, Mandeln, Sesamsamen und Kokosraspel darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. goldbraun anrösten. Alles mit dem Zimt bestreuen, mit dem Honig beträufeln und gut vermischen. Die Masse auf einen Teller geben und kurz abkühlen lassen.

**3** Inzwischen die Kiwis schälen und längs vierteln. Die Viertel nach Belieben noch quer in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und entkelchen. Die Beeren halbieren oder vierteln.

**4** Den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und abwechselnd mit der Mandel-Sesam-Mischung und den klein geschnittenen Früchten in vier Bechergläser oder Müslischalen schichten. Das Müsli sofort servieren.

---

### WUNDERBARE CHIA-SAMEN

*Statt in Mandeldrink können Sie die Wunder-Samen aus Südamerika auch in Sojadrink, Milch oder einfach in Wasser einweichen. Sie können sie schon nach ca. 10 Min. verwenden. Die wertvollen Nährstoffe sind allerdings besser verfügbar, wenn Sie die Chia-Samen über Nacht quellen lassen. Dabei vergrößern die Winzlinge ihr Gewicht um das Zehnfache und sättigen so perfekt. Ähnlich wie bei Leinsamen ist die Ursache dafür die äußere schleimbildende Schicht. Chia-Samen gibt es im Bioladen oder Reformhaus. Sie liefern reichlich Eiweiß, viele Ballaststoffe und auch Omega-3-Fettsäuren.*



# BUCHWEIZEN-BLINI

## MIT ROTE-BETE-TATAR UND KAVIAR

**Kleine luftige Pfannkuchen mit Rote-Bete-Tatar und als i-Tüpfelchen obendrauf: Sauerrahm mit Kaviar. Wow! Für den kleinen Luxus im Alltag. Oder als eleganter Einstieg in ein Wintermenü.**

### FÜR DIE BUCHWEIZEN-BLINI:

½ Würfel Hefe (ca. 20 g)  
½ TL flüssiger Honig  
160 ml lauwarme Milch  
80 g feines Dinkel-Vollkornmehl  
60 g Buchweizenmehl  
Salz | 3 Eier (Größe M)  
2 EL Olivenöl

### FÜR DAS ROTE-BETE-TATAR:

400 g Rote Bete  
4 Frühlingszwiebeln  
4 TL kleine Kapern  
6 Cornichons  
½ Bund Dill  
2 TL Balsamico-Creme  
2 EL Olivenöl | Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE SAUERRAHM-CREME:

100 g Crème fraîche  
100 g saure Sahne  
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
40 g Keta- oder Forellenkaviar

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

45 Min. Ruhen (Teig)

Pro Portion ca. 545 kcal

**1** Für die Buchweizen-Blini die Hefe zerbröckeln und mit dem Honig und der Milch verrühren. Dinkel- und Buchweizenmehl mit ¼ TL Salz in einer Schüssel vermischen. Erst die Hefemischung, dann die Eier einzeln unter das Mehl rühren, bis ein glatter, zähflüssiger Teig entstanden ist. Den Teig zugedeckt 45 Min. gehen lassen.

**2** Inzwischen für das Rote-Bete-Tatar die Rote-Bete-Knollen putzen, schälen und auf der Rohkostreibe grob raffeln, am besten mit Gummihandschuhen arbeiten. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen und die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Die Kapern abtropfen lassen und hacken. Die Cornichons abtropfen lassen und fein würfeln. Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und bis auf einen Rest klein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit der Balsamico-Creme und dem Olivenöl mischen. Das Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die Buchweizen-Blini 1–2 TL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel von dem Teig kleine Portionen abnehmen und in das heiße Fett setzen. Die Blini ca. 2 Min. braten, dann wenden und in weiteren 2 Min. fertig braten. Auf dieselbe Weise aus dem restlichen Teig weitere Blini zubereiten. Die fertigen Blini im Ofen bei 80° warm halten.

**4** Inzwischen für die Sauerrahm-Creme die Crème fraîche mit der sauren Sahne verrühren und leicht salzen und pfeffern. Blini mit dem Rote-Bete-Tatar auf Tellern anrichten. Je 1 Klecks Creme darauf- oder danebensetzen. Alles mit dem Kaviar bestreuen und mit den Dillspitzen garnieren.

---

### LUST AUF SÜSSES?

Dann würzen Sie den Pfannkuchenteig mit 2 TL Vollrohrzucker oder Agavendicksaft und nur mit 1 Prise Salz. Als frische Ergänzung zu süßen Blini passen Früchte wie Beeren und 1 Klecks Quark oder Frischkäse.





# VOLLKORN- PASTA ALLA CASA

**Hausgemachte Vollkorn-Lasagne, Ravioli oder Tagliatelle liegen groß im Rennen. Denn die Selbstgenudelten schmecken kernig-kräftig, sättigen nachhaltig und strotzen vor Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Also ran an die Walze!**

Hoch ausgemahlenes Vollkornmehl aus ungeschältem Getreide, Salz, Wasser, ein wenig Öl und vielleicht Eier – mehr brauchen Sie nicht für Vollkornpasta. Grundsätzlich lassen sich alle Getreidearten (z. B. Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen), auch Buchweizen, Quinoa oder Amaran »nudeln«. Damit die Pasta beim Kochen stabil und fest bleibt, sollten Sie den Teig entweder mit Eiern zubereiten oder mit einem kleberreichen Getreide (z. B. Weizen, Dinkel), das beim Kneten ein dehnbares, netzartiges Gerüst bildet. Für klassische Pasta, die typisch »al dente« gart, verwenden Sie Vollkorn-Hartweizen. Den bekommen Sie im Bioladen. Die Körner, die noch Keim und Schale enthalten, dann in der Getreidemühle sehr fein ausmahlen oder im Bioladen ausmahlen lassen. Wie viel Wasser Sie zum Vollkornmehl geben müssen, hängt von der Getreidesorte ab. Am einfachsten gelingen Bandnudeln, »Fleckerl« & Co.

mit einer handbetriebenen Nudelmaschine. Sie enthält ein Paar Walzen, deren Abstand schrittweise verstellt werden kann. Zum Aufheben die zubereiteten Nudeln fertig geschnitten auf einem bemehlten Küchentuch ausbreiten und in 1–2 Tagen völlig trocknen lassen. In luftdurchlässigen Cellophan- oder Papiertüten verpackt halten sie sich dann ca. 4 Wochen. Die Garzeit beträgt 10–12 Min.

#### **Für Vollkornnudeln brauchen Sie:**

- 250 g Weizenvollkornmehl oder Vollkorn-Hartweizen, gemahlen
- Vollkornmehl zum Arbeiten
- 2 EL kaltgepresstes Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl)
- 1 Prise Meersalz
- eine handbetriebene Nudelmaschine

#### **Zubereitungs- und Garzeiten:**

- Arbeitszeit: 50 Min.
- Ruhezeit: 1 Std.
- Trockenzeit: 30–40 Min.
- Garzeit: 3–5 Min. (frische Nudeln)



## NUDELTEIG KNETEN

Vermischen Sie mit den Knevhaken Vollkornmehl, Öl, Salz und Wasser. Kneten sie dann den Teig von Hand ca. 5 Min. weiter, bis er glatt und elastisch ist. Evtl. noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten.



## RUHEZEIT

Rollen Sie den Teig zur Kugel und wickeln Sie ihn in Klarsichtfolie, damit er nicht austrocknet. Mindestens 1 Std. ruhen lassen.



## DÜNN AUSROLLEN

Rollen Sie den Teig portionsweise zwischen den Walzen der Nudelmaschine immer dünner aus, bestäuben Sie ihn dabei jeweils mit etwas Mehl.



## ANTROCKNEN UND SCHNEIDEN

Lassen Sie die Teigplatten auf Küchentüchern 30–40 Min. antrocknen. Schneiden Sie sie mit Lineal und scharfem Messer oder mit der Schnittwalze in 1–2 cm breite Bandnudeln. Legen Sie sie bis zum Garen auf Küchentücher.

## NUDELN KOCHEN

Kochen Sie 2 l gesalzenes Wasser auf. Nudeln hineingeben und 3–5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Sie sind al dente, wenn sie an die Oberfläche steigen. Nudeln dann abgießen.



## EINFACH VOM FEINSTEN!

**Die Vollwertküche feiert ihr Comeback! Ihr neuer Auftritt:  
verlockend vielfältig, rundum gesund, extrem lecker – und gästefein!**

Das Besondere der Vollwertküche oder besser: ihre Geheimformel?  
Fleisch und Fisch nur ab und zu, dafür mehr Gemüse und Co. Das Ganze  
dann so naturbelassen wie möglich und schonend zubereitet – das tut  
gut, das schmeckt gut. Und darf natürlich gerne vom Feinsten sein!  
Daher kommen hier über 100 Raffinesse-Rezepte, zu denen Ihr Körper  
und Ihre Gäste »Wow!« sagen. Prädikat: besonders wertvoll!



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-4470-6



9 783833 844706



€ 24,99 [D]  
€ 25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**