

# INHALT

Vowort			
Einführung			
Amarant			
Erdmandel			
Teff			
Quinoa			
Hirse			
Kastanie			
Buchweizen			
Mais			
Vorspeisen			
<b>Aperitif &amp; Salate</b>			
☛ Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki			
☛ Frühlingszwiebeln in Amarantteighülle			
☛ Brennesselspitzen in gepufftem Amarant			
☛ Sommersalat mit schwarzem Quinoa und Büffelmozzarella			
☛ Bunter Salat mit Ei und Quinoa			
☛ Avocadosalat mit Quinoa			
☛ Quinoasalat mit Feta und Minze			
☛ Fenchel-Zucchini-Salat mit Quinoa			
☛ Ziegenkäse in gepufftem Amarant			
☛ Ziegenkäse im Buchweizenbierteig			
<b>12 Frühstück</b>			<b>67</b>
☛ Erdmandel-Energiedrink			<b>67</b>
<b>14 ☛ Mein Erdmandel-Frühstück</b>			<b>67</b>
<b>16 Suppen</b>			<b>68</b>
<b>22 ☛ Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe</b>			<b>68</b>
<b>26 ☛ Hirse-Lauch-Suppe mit Safran</b>			<b>69</b>
<b>30 ☛ Quinoasuppe mit Kokosmilch</b>			<b>71</b>
<b>36 ☛ Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry</b>			<b>72</b>
<b>40 ☛ Schaumige Karotten-Amarant-Suppe</b>			<b>73</b>
<b>44</b>			
<b>48 Hauptspeisen</b>			<b>74</b>
<b>Pasta, Spätzle &amp; Co.</b>			<b>75</b>
<b>52 ☛ Quinoaspätzle</b>			<b>75</b>
<b>53 ☛ Mais-Quark-Spätzle</b>			<b>77</b>
<b>53 ☛ Quinoa-Tagliatelle</b>			<b>79</b>
<b>55 ☛ Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse</b>			<b>80</b>
<b>57 Blinis, Puffer &amp; Omelettes</b>			<b>81</b>
☛ Injera – Teff-Fladen mit Meerrettichsauce			<b>81</b>
<b>59 ☛ Buchweizenblinis mit Gemüse</b>			<b>82</b>
<b>60 ☛ Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita</b>			<b>83</b>
<b>61 ☛ Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch</b>			<b>85</b>
<b>63 ☛ Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingszwiebeln</b>			<b>86</b>
<b>64 ☛ Gemüsepufer mit Quinoa</b>			<b>87</b>
<b>65 ☛ Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant und Guacamole</b>			<b>89</b>

➤ Quinoacrêpes mit Spinat und Feta	91	➤ Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce	121
➤ Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	93	➤ Quinoa-Beeren-Töpfchen mit Vanillecreme	122
➤ Grüne Hirsecrêpes	94	➤ Maispudding	123
<b>Eintöpfe &amp; Gratins</b>	95	➤ Kastanienschaum	125
➤ Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa	95	<b>Gebäck</b>	127
➤ Kartoffel-Quinoa-Frittata	96	➤ Quinoa-Kokosmakronen	127
➤ Roter Quinoa mit gebratenem Salbei	97	➤ Teff-Brownies	128
➤ Zucchini-Quinoa-Auflauf	99	➤ Kastaniengelhupf	129
➤ Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten	100	➤ Maismuffins	131
➤ Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung	101	➤ Amarantkuchen	133
➤ Rondini mit rotem Quinoa	103	➤ Buchweizen-Schokoladen-Torte	135
➤ Teffmakaroni-Spinat-Gratin	104	➤ Kastanien-Tiramisu	137
➤ Hirse-Blumenkohl-Püree	105	➤ Maisplätzchen	139
➤ Hirsekugeln mit Tomaten	107		
➤ Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten	108	Register	140
➤ Süßer Hirseauflauf mit Rosinen	109		
➤ Hirsegrieß-Kürbis-Gratin	111		

## Nachspeisen

### Desserts

- Amarant-Mango-Creme
- Hirsegrießköpfchen mit Beeren
- Amarantbällchen
- Amarant-Dattel-Kugeln
- Quinoa-Dattel-Kugeln

<b>112</b>	EL	gestrichener Esslöffel
<b>113</b>	TL	gestrichener Teelöffel
<b>113</b>	l	Liter
<b>115</b>	dl	Deziliter
<b>116</b>	ml	Milliliter
<b>117</b>	mg	Milligramm
<b>120</b>	Msp	Messerspitze