



Rezepte Ernährungsepoche 7. Klasse

Besondere Brötchensorten: Experimente mit verschiedenen Getreidesorten

Rezepte erstellt von Herrn Hellmich

Maisbrötchen

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 500 g Maismehl
- 1 Päckchen frische Hefe
- 20 g Salz
- 20 g Olivenöl
- 700 ml Wasser



Hirsebrötchen

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 500 g Braunhirsemehl
- 1 Päckchen frische Hefe
- 20 g Salz
- 20 g Olivenöl
- 700 ml Wasser



Haferbrötchen

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 500 g Hafermehl
- 1 Päckchen frische Hefe
- 20 g Salz
- 20 g Olivenöl
- 700 ml Wasser

Zubereitung der drei Rezepte:

Die Mehle vermischen, eine Krater machen, die Hefe hineinbröckeln, das Wasser hinzufügen und verkneten, das Salz und das Öl hinzugeben sobald das Wasser verarbeitet ist.

Bei der Durchführung eines Experiments, in diesem Fall eines Versuchsrezepts, ist es wichtig, alle Zutaten konstant zu halten, mit Ausnahme der Zutat, die wir zwischen den Rezepten vergleichen wollen. In diesem Fall ist unsere Variable die Art des Getreidemehls: Mais, Hirse und Hafer. Wir haben die Brötchen gebacken und das Aroma, die Textur, den Geschmack und andere Merkmale verglichen, die wir bei jedem Brot festgestellt haben.



Klassischer Kichererbsen-Hummus

- 2 Tassen gekochte Kichererbsen
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebel (vorher mit Gewürzen gekocht)
- 1 Knoblauchzehe
- Curry nach Geschmack
- Zitronensaft (1/2 oder 1 Zitrone)
- Salz
- einen Spritzer Olivenöl
- Wasser von den gekochten Kichererbsen nach Bedarf

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten.

Linsen-Hummus

- 2 Tassen gekochte Linsen
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- 1 Tasse gehackte Zwiebel und Paprika, die zuvor mit Gewürzen gekocht wurden
- 3 EL Limettensaft oder Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen halbiert
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Ca. 6 EL Wasser von den gekochten Linsen (nach Bedarf)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten.

Kichererbsen-Hummus mit Sesamsamen

- 2 Tassen gekochte Kichererbsen
- 1 Bd. Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitronensaft
- 6 EL Wasser von den gekochten Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sesamsamen
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

Zuerst die Sesamsamen in einen Mixer geben und verarbeiten, bis sie pulverisiert sind. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer glatten Paste verarbeiten.



Adukibohnen-Hummus

- 2 Tassen gekochte Adukibohnen
- 1 Tasse gehackte Zwiebel und Paprika, die zuvor mit Gewürzen gekocht wurden
- 3 EL Zitronensaft
- 1-2 halbierte Knoblauchzehen
- 1/2 Tasse getrocknete Tomaten (vorher einige Minuten in heißem Wasser eingeweicht)
- 1/2 TL Salz
- Wasser aus den gekochten Adukibohnen (nach Bedarf)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste verarbeiten.



Nachtsnack:

Gesund und lecker? Ja!!!!

1

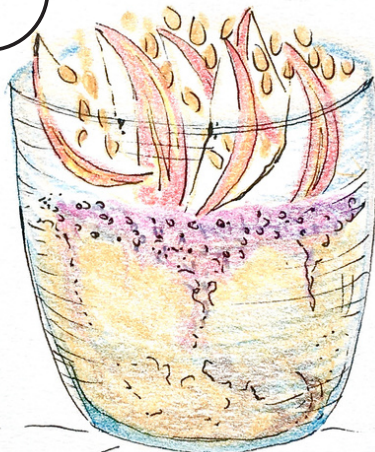


Hauptzutaten: Birne und Cashewkerne

Schichten

- Sonnenblumenkerne "Garrapiñada"
- Birnen in Zitronensaft und Honig mazeriert
- Chiasamen-Mango-Sauce
- Cashew-Nuss-Mousse mit Zitronensaft

2



Hauptzutaten: Apfel und Erdnuss

Schichten

- Sonnenblumenkerne "Garrapiñada"
- Apfel mit Orange und Zimt mazeriert
- Chiasamen-Beeren-Sauce
- Erdnussbutter

3



Hauptzutaten: Banane und Sesam

Schichten

- Sonnenblumenkerne "Garrapiñada"
- Bananen mazeriert mit Orange + Kakaonibs
- Chiasamen-Mango-Sauce
- Halva (Sesam-Honig-Creme)

30 kleine Gläser pro Rezept zubereiten

1

Sonnenblumenkerne "Garrapiñada": 250 g Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten. Sobald sie heiß sind, 1 EL Kokosnussöl, 100 gr Vollrohrzucker und eine Prise Salz hinzufügen. Umrühren und abkühlen lassen.

Birnen in Zitronensaft und Honig: Die Birnen (8) in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft von 2 Zitronen und etwa 100 g Honig mazerieren. Eine Prise Salz und Gewürze (z. B. Zimt, Nelken, Anis) nach Geschmack hinzufügen.

Chiasamen-Mango-Sauce: 1 Tasse Chiasamen mit 1 Tasse Wasser einweichen. Gut umrühren und stehen lassen. In der Zwischenzeit ein Mangomousse zubereiten: Die eingeweichte Mango mit dem Einweichwasser und 100 g Rohrzucker in einem Mixer pürieren. Für die Sauce die eingeweichten Chiasamen mit dem Mangopüree vermischen.

Cashew-Nuss-Mousse mit Zitrone: 300 g eingeweichte Cashewnüsse (das Einweichwasser wegwerfen) mit dem Saft einer Zitrone, 150 g Rohrzucker, eine Prise Salz und Vanille in einen Mixer geben. So viel Wasser wie nötig hinzufügen, bis die Mischung cremig ist.

2

Sonnenblumenkerne "Garrapiñada": wie in Nachtisch 1.

Apfel mit Orange und Zimt: Die Äpfel (8) in kleine Würfel schneiden und in dem Saft von 2-3 Orangen und etwa 100 g Honig einweichen. Eine Prise Salz und Zimt hinzufügen.

Chiasamen-Beeren-Sauce: 1 Tasse Chiasamen mit 1 Tasse Wasser einweichen. Gut umrühren und stehen lassen. In der Zwischenzeit eine Beerenmousse zubereiten: 150 g der eingeweichten Beeren mit ihrem Einweichwasser und 100 g Rohrzucker in einem Mixer verarbeiten. Für die Sauce die eingeweichte Chia mit den pürierten Beeren vermischen.

Erdnussbutter: 250 g Erdnüsse mit 100 g Rohrzucker und einer Prise Salz in einem Mixer zerkleinern. Nach und nach heißes Wasser hinzufügen, bis eine Paste gebildet wird.

3

Sonnenblumenkerne "Garrapiñada": wie in Nachtisch 1.

Bananen mit Orange + Kakaonibs: Die Banane (8) in Stücke schneiden und mit dem Saft von 2 Orangen und ein paar Tropfen Salz mazerieren. Am Ende des Mazerats die Kakaonibs hinzufügen.

Chiasamen-Mango-Sauce: 1 Tasse Chiasamen mit 1 Tasse Wasser einweichen. Gut umrühren und stehen lassen. In der Zwischenzeit ein Mangomousse zubereiten: Die eingeweichte Mango mit dem Einweichwasser und 100 g Rohrzucker in einem Mixer pürieren. Für die Sauce die eingeweichten Chiasamen mit dem Mangopüree vermischen.

Halva: 250 g weißen Sesam mit 300 g Honig und 1 Esslöffel Salzlake* in einem Mixer verarbeiten. So viel heißes Wasser hinzufügen, dass eine Paste entsteht.

**Salzlake: gesättigte Lösung von Salz in Wasser. Wir verwenden in der Regel Himalayasalzkristalle.*



Zum Zusammensetzen der Desserts die verschiedenen Schichten vorsichtig in die kleinen Gläser geben. Und guten Appetit!