





HAFERKORN-RISOTTO

mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen

Das typische Risotto aus Reis hat einen leichten Biss und ist ansonsten cremig, das gelingt auch mit Haferkörnern. Damit ist Haferkorn-Risotto so vielseitig wie das Original. Köstlich ist unsere Kombination aus deftig und süß.

Für 2 Portionen à 380 g

Zubereitungszeit: 40 Min.

2 Schalotten
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
350 g vorgegarte Haferkörner
1 Schuss Weißwein
200 ml heiße Gemüsebrühe
1 kleine reife Birne
100 g Gorgonzola
30 g Walnusskerne
3-4 Stiele glatte Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

- 1** Die Schalotten abziehen und fein hacken.
- 2** Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin kurz andünsten, anschließend den gegarten Hafer hinzufügen und rühren, bis alle Haferkörner mit Fett überzogen sind.
- 3** Mit Weißwein ablöschen, anschließend nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 25 Min. garen. Dabei immer wieder umrühren, damit der Hafer nicht am Topfboden kleben bleibt.
- 4** Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gorgonzola würfeln, Walnusskerne hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 5** Birne, Gorgonzola, Walnusskerne und die gehackte Petersilie kurz vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Mit frisch gemahltem Pfeffer und wenig Salz würzen.
- 6** Das Haferkorn-Risotto vom Herd nehmen, noch einige Minuten mit geschlossenem Deckel durchziehen lassen, dann servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

761 kcal | 44 g F (16,5 g GFS) | 59 g KH | 10 g Z |
11 g BST | 22 g E | 3,9 g Hafer-Beta-Glucan



WIRSINGROULADEN

mit Haferkornfüllung

Wir haben hier die Wirsingrouladen mit Haferkorn gefüllt, damit bietet das Rezept gesunde Hausmannskost. Wetten, dass niemand das Hackfleisch vermisst? Und wenn doch: einfach die Hälfte der Körner durch Hackfleisch ersetzen.

Für 6 Rouladen à 125 g

Zubereitungszeit: 35 Min.

Backzeit: 20 Min.

6 Wirsingblätter

Salz

1 Zwiebel

1 Möhre

1 EL Rapsöl

250 g vorgegarte Haferkörner

2 TL edelsüßes Paprikapulver

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

50 ml Hafersahne

(Hafercuisine)

½ TL Pfeffer

½ TL Zucker

1 Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2 Wirsingblätter waschen und den Strunk herausschneiden. Salzwasser erhitzen, darin die Wirsingblätter 3 Min. garen. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

3 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Möhre waschen, schälen und klein schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig anbraten. Möhre hinzufügen und 3 Min. mitbraten. Haferkörner unterrühren. Paprikapulver und 1 TL Salz hinzufügen, mit 50 ml Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.

4 Tomatenmark mit der restlichen Gemüsebrühe (150 ml) und Hafersahne in einem kleinen Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Min. köcheln lassen.

5 Die Wirsingblätter auf einem Brett auslegen und die Haferkornfüllung darauf verteilen. Die Ränder einschlagen, die Wirsingblätter aufrollen und mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen. Die Tomatensauce über die Wirsingrouladen gießen und die Rouladen ca. 20 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

130 kcal | 4 g F (0,6 g GFS) | 16 g KH | 4 g Z |

4 g BST | 4 g E | 1,0 g Hafer-Beta-Glucan





HAFERKORN-BUTTERMILCH-BROT

Buttermilch ist aus der Mode gekommen. Zu Unrecht. Sie sorgt dafür, dass das Brot außen kross und innen luftig wird und auch nach mehreren Tagen der (richtigen) Lagerung noch herrlich saftig ist.

Für ein Brot (700 g);
pro Scheibe ca. 60 g

Zubereitungszeit: 15 Min.

Gehzeit: 30 Min.

Backzeit: 60 Min.

1 Pck. Trockenhefe

50 g Hafermehl

100 g Buchweizenmehl

4 EL geschröter Leinsamen

50 g Haferkleie

1 EL Flohsamenschalen

2 TL Salz

200 g vorgegartete Haferkörner

200 ml Buttermilch

1 EL Agavendicksaft

Körner zum Bestreuen

(z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne)

Außerdem:

1 Kastenform (30 × 11 cm

- 1 Hefe in einem Schälchen mit 100 ml warmem Wasser verrühren und 5 Min. stehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Hafermehl, Buchweizenmehl, Leinsamen, Haferkleie, Flohsamenschalen und Salz in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermischen.
- 3 In einer weiteren Schüssel die Haferkörner mit Buttermilch, Agavendicksaft und der Hefemischung verrühren.
- 4 Die trockenen mit den feuchten Zutaten zügig vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, flach streichen und mit Körnern bestreuen. Mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 20–30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 5 Die Form in den Ofen geben und das Brot ca. 60 Min. auf der unteren Schiene backen. Das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO SCHEIBE

141 kcal | 4 g F (0,7 g GFS) | 18 g KH | 2 g Z |

4 g BST | 5 g E | 0,8 g Hafer-Beta-Glucan



EINE ZUTAT, *alles gesund!*



Alle kennen Haferflocken. Doch Haferkörner? Die sind in Vergessenheit geraten.

Das muss sich ändern, weiß Dr. med. Winfried Keuthage. Der renommierte

Diabetologe und Bestsellerautor kommt richtig ins Schwärmen:

Ein außerordentlich leckeres und gesundheitsförderndes Wunderkorn!

Vielseitig in der Küche einsetzbar, hilfreich beim Abnehmen, mit blutzucker-regulierender, cholesterinsenkender und darmstärkender Wirkung, verwandeln

Haferkörner jede Mahlzeit in ein gesundes Genussgericht.

- Als Korn hebt das heimische Superfood Hafer in ganz neue geschmackliche Höhen ab – die **ideale Grundzutat in der modernen Gesundküche**.
- Mit **60 alltagstauglichen, preiswerten und innovativen Rezepten** für Hauptgerichte, Beilagen und Desserts, von herhaft bis süß.
- Außerdem: Mit seinen »**Haferkorntagen**« revolutioniert Dr. med. Keuthage das seit über 100 Jahren bewährte Anti-Diabetes-Konzept der Hafertage.



PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9116-8



9 783833 891168

www.gu.de