

Für Andrew, Wilbo, Mima und Helen.  
Wir werden mit Sicherheit auch noch mal  
Kartoffeln essen – ich verspreche es!

Erstmals veröffentlicht 2013 von Kyle Books, 67–69 Whitfield St, London, W1T4HF, GB,  
www.kylebooks.com  
Titel der englischen Originalausgabe: Amazing grains – from classic to contemporary,  
wholesome recipes for every day

© 2013 Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße, für die deutsche Ausgabe

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische  
Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und  
Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten. Die Inhalte  
dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch  
kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autorin und Verlag für  
Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Text: © 2013 Gillie James  
Fotos: © 2013 Jonathan Gregson  
Design: © 2013 Kyle Books Limited

Fotografie: Jonathan Gregson  
Design: Patrick Budge  
Food Styling: Annie Rigg  
Requisite: Liz Belton  
Projektleitung: Sophie Allen  
Lektorat: Emily Hatchwell  
Assistenz: Tara O'Sullivan  
Produktion: Gemma John und Nic Jones

Übersetzung: Ronit Jariv, Köln, Inga-Brita Thiele, Köln  
Lektorat: Bärbel Döring, Köln, Susanne Völler, Köln  
Gesamtproduktion: Redaktionsbüro Völler, Köln

Umschlagfotografie: Monika Schürle, Berlin  
Styling Umschlagfotografie: Maria Grossmann, Hamburg  
Umschlaggestaltung: Dirk Wagner, Wagner Rexin Gestaltung, Stutensee

Printed in Singapore  
ISBN: 978-3-86528-707-6

www.umschau-buchverlag.de

Einleitung: Körner weltweit	6
Ein historischer Abriss des Getreideanbaus	14
Nährwerttabelle für Getreide	20
Getreide kochen	24
Frühstück	30
Hirse	40
Sorghum	41
Suppen & Vorspeisen	56
Gerste	64
Zwerghirse	65
Mais	72
Beilagen & leichte Salate	82
Reis	86
Buchweizen	122
Quinoa	123
Sättigende Salate	126
Amaranth	132
Chia	133
Couscous	142
Wildreis	143
Hauptgerichte	154
Roggen	166
Triticale	167
Weizen	184
Desserts, Gebäck & Getränke	216
Hafer	234
Register	250
Quellen	256



# Quinoa-Amaranth-Salat mit Kürbis und Macadamianüssen

In Südamerika ist Quinoa sehr beliebt: Das Pseudogetreide wird als Rohkost in Salaten oder in warmen Maisgerichten und Suppen verwendet. Bei der hier vorgestellten Variante handelt es sich um einen herbstlichen Salat, dem der Kürbis den besonderen Pfiff verleiht. Wenn Sie mögen, können Sie den Amaranth auch weglassen und stattdessen einfach 50 g Quinoa mehr nehmen. Der Kürbis lässt sich mit einem scharfen Messer übrigens besser schälen als mit einem Kartoffelschäler.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Kürbisfleisch in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Sesam- und Olivenöl, Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Kürbisspalten darin wenden, auf dem Backblech verteilen und ca. 30–35 Min. backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit die Nüsse mit auf das Blech geben. Abkühlen lassen und die Nüsse dann grob hacken.

Inzwischen 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Amaranth zugeben und 8 Min. köcheln lassen. Die Quinoa hinzufügen und alles zusammen weitere 10–12 Min. köcheln lassen. Die Amaranth-Quinoa-Mischung abgießen, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing vermischen. Die Korianderstängel fein hacken und dazugeben. Das Dressing unter die Amaranth-Quinoa-Mischung heben. Kürbisspalten, Nüsse, Schalotte, Koriander- und Spinatblätter zugeben. Alles kurz vermengen und servieren.

---

Alternative zu Quinoa: Sie können den Salat auch mit gegartem Couscous oder einer Mischung aus gegartem Wild- und Basmatireis zubereiten.

Für 3–4 Personen

750 g Kürbis, geschält und entkernt (ergibt ca. 600 g)  
1 EL Sesamöl  
1 EL Olivenöl  
½ TL Zucker  
75 g Macadamia- oder Pekannüsse  
50 g Amaranth  
100 g Quinoa, gut ab gespült  
75 g Koriandergrün (Stängel und Blätter)  
1 Schalotte, in feine Ringe geschnitten  
2 große Handvoll junge Spinatblätter, gewaschen  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:  
2 EL Limettensaft  
2 TL dunkle Sojasauce  
1 ½ TL Honig  
1 TL Sesamöl  
2 TL Balsamico-Essig  
½–1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt (je nach Geschmack)



## Buchweizen

*Lateinischer Name:*  
*Fagopyrum esculentum*

*Andere Namen:*  
*Heidekorn, Kasha*  
*(in gerösteter Form)*

Trotz seines Namens ist der Buchweizen nicht mit dem Weizen verwandt und genau genommen auch kein Getreide. Er ist vielmehr ein Knöterichgewächs und als solches entfernt mit dem Rhabarber verwandt! Die Pflanze hat hübsche rosa-weiße Blüten, die bei den Bienen sehr beliebt sind. Den Namen Buchweizen erhielt sie, weil ihre kleinen dreikantigen Samenkörner an Bucheckern erinnern. Als Kulturpflanze hat Buchweizen viele Qualitäten: Er reift rasch, gedeiht auf sauren und mageren Böden, ist schädlingsresistent und kann als Bodendecker den Unkrautwuchs unterdrücken. Als kulinarische Zutat bereichert er Gerichte mit seinem charakteristischen Aroma und kernigen Biss.

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass Buchweizen schon seit rund 8000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt wird. Auf dem Balkan ist er schon um 4000 v. Chr. nachgewiesen. Eine noch bedeutendere Rolle spielte er aber wohl in China und Japan, von wo er sich nach Russland, in die Türkei und nach Europa verbreitete. Heute sind China und Russland die größten Buchweizenproduzenten.

Buchweizen wird zu Mehl verarbeitet, aber auch zu Grütze, Grieß, Flocken und vielen weiteren Produkten. Geröstete, ganze Buchweizenkörner, „Kasha“ genannt, sind vor allem in der russischen und osteuropäischen Küche eine beliebte Zutat für Pilaws und Salate. Aus Buchweizenmehl werden russische Blini, französische Crêpes und japanische Soba-Nudeln hergestellt. Im norditalienischen Veltlin lässt man sich Pizzoccheri-Nudeln aus Buchweizen im Eintopf mit Kartoffeln, Wirsing und Käse schmecken. Es gibt sogar Buchweizengnocchi.

**Aussehen:** Die Buchweizensamen haben eine unverwechselbare dreikantige Form. Sie sind von Natur aus grünlich beige, nach dem Anrösten nussbraun.

**Geschmack und Konsistenz:** Das Aroma ist herzhaft und nussig, kann aber variieren – manche Sorten schmecken milder als andere. Kasha hat ein kräftiges Röstaroma. Buchweizengerichte haben eine geschmeidig-lockere bis cremige Konsistenz.

**Verwendung:** Ganze Buchweizensamen sind köstlich als Salatzutat, auch in Kombination mit anderen Pseudogetreiden wie Quinoa. Kasha passt gut zu Pilzen und zu Gemüsesorten mit kräftigem Aroma wie Zwiebeln, Tomaten oder Kürbis. Man kann das Mehl an Pfannkuchen- und Gebäckteig geben oder zu selbst gemachten Soba-Nudeln verarbeiten. Buchweizenflocken lassen sich zu Frühstücksbrei verkochen.

**Nährstoffe:** Buchweizen enthält mehr Zink, Kupfer und Mangan als die meisten Getreidesorten. Er strotzt von Proteinen mit wertvollen Aminosäuren. Der hohe Ballaststoffgehalt von Buchweizen verzögert die Aufnahme von Glucose (Traubenzucker) ins Blut, was den Blutzuckerspiegel stabil hält – besonders nützlich für Diabetiker. Außerdem enthält es Rutin, das die Durchblutung verbessert und vorbeugend gegen Herzerkrankungen wirkt, und darüber hinaus Lysin, B-Vitamine, Kalzium, Phosphor und weitere Mineralstoffe. Reiner Buchweizen ist glutenfrei; viele im Handel erhältliche Buchweizenprodukte enthalten aber auch Weizen, da Buchweizen allein nicht backfähig ist.

## Quinoa/Kañiwa

*Lateinischer Name:*  
*Chenopodium quinoa*  
*(Quinoa),*  
*Chenopodium pallidicaule*  
*(Kañiwa)*

Quinoa wird seit Jahrtausenden genutzt und war ein Grundnahrungsmittel der Inka. In Europa und Nordamerika erkannte man ihren Wert – sie ist reich an Proteinen und vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen – aber erst in letzter Zeit. Wie der Buchweizen ist Quinoa ein Pseudogetreide, die Pflanze ist nämlich kein Süßgras, sondern gehört wie der Spinat zu den Fuchsschwanzgewächsen. Es gibt viele verschiedene Sorten, von denen aber nur wenige im Handel sind: Am häufigsten sind weiße Quinoasamen; es gibt aber auch schwarze und rote Sorten mit etwas mehr Eigenaroma und Biss. Wegen der runden, knackigen und durchscheinenden Körnchen wird Quinoa auch als „vegetarischer Kaviar“ bezeichnet.

Quinoa ist die spanische Schreibweise des Quechua-Wortes „Kinwa“, mit dem die Inka die Pflanze bezeichneten. Sie kultivierten sie in den Andenregionen von Peru, Bolivien und Chile schon etwa ab 4000 v. Chr. und verehrten das lebenswichtige Grundnahrungsmittel als heilige Pflanze und „Muttersamen“. Den spanischen Eroberern war die Quinoa wegen ihrer religiösen (und „unchristlichen“) Bedeutung ein Dorn im Auge. Sie verbannten sie von den Äckern und ersetzten sie durch Mais, Gerste und Kartoffeln. Quinoa überlebte bei den Bewohnern des bolivianischen Altiplano, wo sie in Höhen über 1000 m gedieh. Später gewann sie wieder an Beliebtheit und wird heute in der ganzen Andenregion kultiviert, vor allem in Bolivien, Peru und Ecuador. Quinoa wird auch in anderen Weltgegenden, u. a. in den USA, angebaut, aber die leckersten Sorten gedeihen besser in hohen Lagen und auf kargen Böden.

Ein eng verwandtes Pseudogetreide ist Kañiwa (oder Cañihua). Die rotbraunen Körner stammen ebenfalls aus Peru und Bolivien. Sie sind sehr proteinreich (15–19 %) und liefern mehr wichtige Aminosäuren als die meisten Getreidesorten. Kañiwa ist in Deutschland allerdings schwer erhältlich.

**Aussehen:** Quinoa kann schwarz, rot oder – die häufigste Variante – weiß sein. Die abgeplatteten runden Samen mit Perlmutterglanz quellen beim Garen auf das Vierfache ihrer Größe auf.

**Geschmack und Konsistenz:** knackig mit mildem, grasigem Aroma, ein bisschen wie Couscous. Eine Außenschicht aus bitteren Saponinen schützt die Samen vor Vögeln und Insekten. Bei handelsüblicher Quinoa ist diese schon abgewaschen; Quinoa sollte trotzdem vor der Verwendung immer gründlich abgespült werden. Kañiwa hat keine Saponinschicht.

**Verwendung:** Quinoa nimmt Gewürz- und andere Aromen gut auf und ist in den Anden als Zutat zu Suppen und Eintöpfen beliebt. Gekocht passt sie auch gut an Salate, kann zu Bratlingen verarbeitet werden und eignet sich als Panade für Fleisch oder Fisch. Quinoaflocken können an Frühstücksbrei, Kuchen und Kekse gegeben werden.

**Nährstoffe:** Quinoa hat fast doppelt so viel Protein wie Reis. Das Besondere an ihr ist, dass sie alle essenziellen Aminosäuren in den Mengen enthält, die für eine gesunde, ausgewogene Ernährung erforderlich sind. Außerdem ist sie glutenfrei, reich an Vitamin E und B sowie Mineralstoffen wie Eisen und Phosphor und liefert mehr Kalzium als Milch.



## Bulgursalat mit Kichererbsen, Roter Bete und Orangen

Dieser bunte Salat mit pikantem Dressing ist eine leckere Beilage zu Halloumi- oder anderem Grillkäse. Wenn es schneller gehen soll, können Sie statt frischer Rote Bete auch vorgekochte verwenden. Anstelle von Bulgur lässt sich der Salat auch mit anderen Getreidesorten zubereiten.

Die Rote Bete in einen Topf geben und mit kochendem Wasser bedecken. Einmal aufkochen und ca. 1 ¼ Std. köcheln lassen, bis sie durchgegart ist. Abkühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden.

Inzwischen in einem anderen Topf die Brühe (oder eine entsprechende Menge Salzwasser) erhitzen; sobald sie heiß ist, den Bulgur und das Olivenöl zugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. gar kochen. Etwaige Restflüssigkeit abschütten und den Bulgur gut auskühlen lassen.

Die Orangen schälen und (um den Saft für das Dressing aufzufangen) über einer Schüssel filetieren. Die Kichererbsen mit den Frühlingszwiebeln und den meisten Orangenspalten in eine Schüssel geben (ein paar zum Garnieren zurückbehalten).

Alle Zutaten für das Dressing vermischen und zusammen mit dem aufgefangenen Orangensaft über die Kichererbsenmischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur zugeben. Alles gründlich vermengen und noch einmal abschmecken. Mit der Roten Bete und den restlichen Orangenspalten garnieren, mit etwas Öl beträufeln und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

---

Alternative zum Bulgur: Kamut, Grünkern oder Naturreis nach Packungsanweisung garen, abkühlen lassen und dann wie oben beschrieben zum Salat geben.

Für 4 Personen

1 große oder 2 kleine Rote Beten  
200 ml Brühe  
100 g Bulgur, gut abgespült  
1 EL Olivenöl  
2 Orangen  
1 Dose Kichererbsen (400 g), abgespült und abgetropft  
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Dressing:  
1 ½ EL Weißweinessig  
4 EL natives Olivenöl extra und Olivenöl zum Beträufeln  
2 TL Dijon-Senf  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 cm Ingwer, gerieben  
½ TL Zucker  
25 g glatte Petersilie, gehackt, und Petersilie zum Garnieren



## Sizilianischer Fischeintopf mit Couscous

Dieser überaus köstliche Sommereintopf basiert auf dem klassischen Cuscus alla Trapanese, der aus dem sizilianischen Trapani stammt. Von Sizilien bis nach Tunesien ist es nicht weit – und so spiegelt das Gericht die kulinarischen Traditionen beider Kulturen wider: Es kombiniert Couscous, das Standardgetreide Nordafrikas (wo es normalerweise in einem Schmorgefäß aus gebranntem Lehm mit Fleisch und Gemüse serviert wird), mit Fisch und Meeresfrüchten, die typisch für die sizilianische Küche sind. Das traditionelle Rezept ist sehr zeitaufwendig und wird mit Zackenbarsch, Brasse, Rotem Drachenkopf oder Schwertfisch zubereitet. Diese Variante geht schneller, die Hauptzutaten sind aber dieselben: Fisch, frische Tomatensauce und Couscous. Sie können den Couscous auch separat kochen und am Schluss eine Kelle der Tomatensauce und etwas Petersilie einrühren – aber wozu unnötig Geschirr schmutzig machen?

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie 5 Min. sanft darin andünsten. Paprika, Chilischote und Knoblauch zugeben und weitere 5 Min. kochen. Dann die Anchovis und den Weißwein zufügen und kochen, bis der Wein verdampft ist. Das Tomatenmark hinzufügen und 3 Min. unter ständigem Rühren kochen. Parallel Brühe erhitzen. Die Flüssigkeit kochend heiß angießen, dann die Tomaten, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Anschließend mit Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Unterdessen gut 100 ml Wasser aufkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Den Couscous während des Quellens mehrmals mit einer Gabel auflockern. Fisch und Meeresfrüchte (nicht geöffnete Muscheln entfernen!) in die fertige Tomatensauce geben und ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Couscous vorsichtig untermengen.

Vor dem Servieren mit Petersilie und Zitronenschale garnieren.

### Für 4 Personen

- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 zarte Selleriestangen, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 1 große milde rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 3 große Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Anchovifilets
- 1 Schuss Weißwein
- 2 TL Tomatenmark
- 400 ml Fisch- oder Hühnerbrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Prise Zucker
- 100 g Couscous
- 550 g Red-Snapper-Filets, enthäutet und gewürfelt
- 250 g rohe Riesengarnelen, geschält
- 350 g Miesmuscheln, geputzt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zum Garnieren:

- 2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone



## Riesencouscous mit Merguez und Ofengemüse

Dieses fantastische Herbstgericht wird mit Couscous zubereitet. Die auch Ptitim, Fregola oder Mograbieh genannten gerösteten Grießkügelchen von der Größe einer Perle muss man im Gegensatz zum herkömmlichen Couscous kochen. Ich empfehle hier Riesencouscous als Vollkornprodukt, Sie können aber auch den normalen verwenden, dieser ist allerdings etwas schneller gar. Testen Sie am besten nach ca. 15–20 Minuten, ob der Couscous schon fertig ist.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Gemüse in einer Backform mit den Gewürzen, dem Öl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. 25 Min. backen, dann umrühren und die Merguez auf das Gemüse legen. Weitere 25 Min. backen und dabei die Würstchen einmal wenden.

Brühe erhitzen. Die kochend heiße Flüssigkeit (etwas Brühe zurückhalten und beiseitestellen) zusammen mit den Tomaten, Couscous und Honig zur Gemüse Mischung in die Backform geben und einrühren. Weitere 20–30 Min. backen, bis der Couscous weich ist. Achten Sie darauf, dass der Couscous nicht austrocknet und gießen Sie bei Bedarf noch etwas Brühe zu.

Vor dem Servieren Petersilie und Zitronensaft unterrühren.

---

Alternative zum Riesencouscous: Dinkel oder Weizen (Letzterer muss evtl. etwas länger im Ofen bleiben)

Für 4 Personen

250 g Pastinaken, in 4 cm große Stücke geschnitten  
200 g Süßkartoffeln, in 4 cm große Stücke geschnitten  
2 Selleriestangen, geputzt und in 3 cm dicke Scheiben geschnitten  
2 Karotten, in 4 cm große Stücke geschnitten  
2 kleine rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten  
3 Knoblauchzehen, ganz und ungeschält  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL gemahlener Koriander  
1 ½ EL Olivenöl  
8 Merguez-Würstchen  
750 ml Hühnerbrühe  
2 Tomaten, grob gehackt  
175 g Vollkorn-Riesencouscous  
1 TL Honig  
2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt  
1 Spritzer Zitronensaft  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

# Schweinefilet mit Gerste und Grünkohl in Senfsauce

Dies ist eine ausgesprochen leckere Variante der klassischen Kombination aus Schweinefleisch, Dörripflaumen und Senf – mit Gerste und Grünkohl als gesunder Ergänzung. Gerste gibt es in allen möglichen Formen, z. B. als volles Korn oder auch teilweise oder ganz poliert. Für dieses Gericht kann man alle Sorten verwenden, die halb- oder unpolierten müssen jedoch länger garen und brauchen deshalb mehr Kochflüssigkeit.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Min. andünsten. Parallel die Brühe erhitzen. Den Knoblauch in die Pfanne geben und 1 Min. mitdünsten, dann die gewaschene und abgetropfte Gerste zufügen. 1 Min. rühren, die kochende Brühe angießen und aufkochen. 30–35 Min. fest verschlossen köcheln lassen, bis die Gerste gar, aber noch bissfest ist. Für die letzten 3–5 Min. ohne Deckel garen, damit die Flüssigkeit vollständig verdampfen kann.

In der Zwischenzeit die Pflaumen 30 Min. im Wein einweichen.

Die Schweinefilets vorsichtig etwas flach klopfen und leicht salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch auf hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Grünkohl in die Pfanne geben und mit etwas Wasser unter Dampf braten. Nach ein paar Minuten Pflaumen und Wein zufügen. Die Flüssigkeit etwa 30 Sek. eindicken lassen, dann Senf und Crème fraîche hinzufügen und das Fleisch wieder in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Filets und Pflaumen auf den Tellern anrichten.

Die gekochte Gerste zur Sauce geben und alles gut vermengen. Zum Fleisch servieren.

---

Alternative zur Gerste: Perlgraupen oder Perlemmer  
Alternative zum Grünkohl: Blattgemüse wie Spinat oder Mangold

Für 2–3 Personen

2 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
650 ml Hühner- oder Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
100 g Gerste, gewaschen  
15 entkernte Dörripflaumen  
100 ml Weißwein  
400 g Schweinefilet, 2 cm dick  
200 g Grünkohl, in breite Streifen geschnitten  
2 TL Dijon-Senf  
3 EL Crème fraîche  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



# Libanesische Kibbeh mit Tahini

Das arabische Wort Kubbah bedeutet Kugel – und diese knusprigen gefüllten Bällchen aus Hackfleisch und Bulgur gehören zu den Klassikern der orientalischen Küche. Meine Favoriten werden frittiert und mit Tahini oder einem Joghurdip serviert. Die Größe der traditionell oval geformten Kibbeh kann man variieren, je nachdem, ob sie als Appetithäppchen, Vorspeise oder Hauptgericht auf den Tisch kommen. Sie können die Bällchen gut im Voraus zubereiten und einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Mir schmecken Kibbeh am besten mit Fladenbrot und einem (griechischen) Salat.

Den Bulgur dreimal waschen, dann in eine Schüssel geben und mit 120 ml kochendem Wasser übergießen. Zudecken und einweichen lassen, während Sie die Füllung zubereiten.

Für die Füllung das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln ca. 8 Min. glasig dünsten. Die Pinienkerne zugeben und auf mittlerer bis hoher Hitze etwa 1 Min. leicht anrösten, dann Knoblauch, Gewürze, Sultaninen und das Hackfleisch für die Füllung hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis das Fleisch angebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und den Koriander unterheben.

Den Bulgur gründlich abtropfen lassen und mit den Händen in einer Schüssel mit dem Hackfleisch, den Zwiebeln, Piment, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verkneten. 1 EL griechischen Joghurt zufügen, kräftig salzen und pfeffern und noch einmal gut durchkneten.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Aus der Bulgurmischung mit angefeuchteten Händen eine Kugel rollen (etwa so groß wie ein Golfball), insgesamt werden es ca. 13–15 Stück. Mit Daumen oder Zeigefinger eine Mulde in jedes Bällchen drücken und 1 TL der Füllung in die Mitte geben. Die Kibbeh mit feuchten Händen sorgfältig verschließen und dann wie kleine Zitronen formen. Auf einem Teller mind. 20 Min. kalt stellen.

Reichlich Öl (ca. 3–4 cm) in einer tiefen Pfanne erhitzen. Wenn das Öl brutzelt, aber nicht raucht, die Hälfte der Kibbeh hineingeben und ca. 7–10 Min. frittieren, bis sie rundum dunkelbraun sind. Zwischendurch einmal wenden. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ofen warm stellen, während die nächste Tranche frittiert wird.

Die Zutaten für die Tahini-Sauce miteinander verquirlen und zusammen mit den Kibbeh, Salat und Fladenbrot servieren.

Ergibt ca. 15 Kibbeh  
(für 4–5 Personen als  
Hauptgericht)

100 g Bulgur  
375 g Rinder- oder  
Lammhack  
½ Zwiebel, grob gehackt  
2 Prisen Piment  
½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel  
1 EL griechischer oder  
Sahnejoghurt  
Sonnenblumen- oder  
Erdnussöl zum Anbraten  
Meersalz und frisch gemah-  
lener schwarzer Pfeffer

Für die Füllung:  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel,  
fein gehackt  
2 EL Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Prisen Zimt  
1–2 Prisen Piment  
1 EL Sultaninen,  
grob gehackt  
125 g Rinder- oder  
Lammhack  
1 gehäufte EL Koriander-  
blätter, frisch gehackt

Für die Tahini-Sauce:  
4 gehäufte TL Tahini-Paste  
(Sesampaste)  
4 gehäufte EL griechischer  
oder Sahnejoghurt  
Saft von 1 kleinen Zitrone  
4 EL Olivenöl  
3 EL Wasser  
1 dicke Knoblauchzehe,  
zerdrückt



# Zyprischer Grieß-Zitronen-Kuchen

Wie auch im sonstigen östlichen Mittelmeerraum sind Zitronen, Grieß und Joghurt aus der zyprischen Küche nicht wegzudenken. Dieser leicht nachzubackende Blechkuchen erhält seine saftige Konsistenz durch den Grieß und das Aroma durch den Joghurt. Zum Schluss wird der warme Kuchen mit Zitronensirup beträufelt, der beim Abkühlen zu einem köstlichen Guss erstarrt.

Ein tiefes Backblech oder eine Backform von 20 x 25 cm mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Butter und Zucker in einer Schüssel mit dem elektrischen Handmixer schaumig schlagen. In einer zweiten Schüssel Eier, Joghurt, Milch, Zitronenschale und -saft mit dem Handmixer sehr gründlich verrühren.

Die Eimischung in drei Portionen zum Butter-Zucker-Gemisch geben und jeweils gut unterrühren. Den Grieß darüberstreuen, das Mehl mit dem Backpulver in die Schüssel sieben und mit einem großen Löffel aus Metall sorgfältig unterheben. Die Zimtstange entfernen, Teig auf das Backblech verteilen und vorsichtig glatt streichen. Ca. 40 Min. backen, bis der Teig fest ist und auf Fingerdruck elastisch nachgibt.

Kurz bevor der Kuchen fertig gebacken ist, die Zutaten für den Sirup in einen Topf geben und 10–12 Min. zu einem dünnflüssigen Sirup einkochen. Den warmen Kuchen mit einem Holzspießchen 10- bis 12-mal einstechen und den Sirup großzügig über den Kuchen verteilen. Den Kuchen abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

Ergibt 12–15 Stücke

175 g Butter  
200 g Zucker  
4 Eier, verquirlt  
4 EL griechischer oder  
Sahnejoghurt  
4 EL Milch  
abgeriebene Schale von  
2 unbehandelten Zitronen  
Saft von ½ Zitrone  
150 g Weizengrieß  
150 g Mehl, Type 405  
2 TL Backpulver

Für den Sirup:  
150 ml Wasser  
175 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
1 Zimtstange





## Apfelkuchen mit Haferstreuseln

Durch die Haferflocken werden die Streusel besonders kernig und knusprig. Wer es mag, kann den Belag mit einer Handvoll Sultaninen oder, als sommerliche Alternative, mit Beeren anreichern. Am besten servieren Sie den Kuchen warm aus dem Ofen mit Eiscreme oder Schlagsahne.

Zuerst den Teigboden zubereiten: Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Puderzucker, Salz und Eigelb hineingeben. Die Butterwürfel und 2 EL kaltes Wasser hinzugeben und alles zügig zu einem glatten Mürbeteig verkneten.

Den Teig in eine gut gefettete Tarteform (mit ablösbarem Boden) oder Springform von 24 cm Durchmesser geben und möglichst gleichmäßig und dünn in der Form verteilen, dabei an den Seiten einen Rand von 3–4 cm hochziehen (bei der Tarteform etwa 6–7 mm über den Rand hinaus). Mindestens 1 Std. in den Gefrierschrank stellen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kuchenform aus dem Gefrierschrank nehmen. Den Teigboden mit Backpapier bedecken, darauf eine Schicht Trockenerbsen oder -bohnen geben und den Teig 15 Min. blindbacken. Die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen, den Teigboden mit Ei bestreichen und weitere 5–8 Min. backen, bis er sanft gebräunt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Belag die Butter in einem Topf zerlassen. Die Apfelspalten und die drei Gewürze darin unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. andünsten. Zucker, Zitronensaft und den größten Teil der Zitronenschale zugeben und gut untermengen. Das Mehl darüberstreuen und unterrühren. Den Belag gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und etwas abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Streusel vorbereiten: In einer Schüssel Mehl, Zimt, Zucker, Haferflocken, Salz und die übrige Zitronenschale vermischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden, zugeben und schnell mit den Fingern einarbeiten, sodass grobe Streusel entstehen. Die Streusel über die Äpfel verteilen. Den Kuchen ca. 30 Min. backen, bis die Äpfel weich sind und die Streusel appetitlich gebräunt ist.

Für 6–8 Personen

Für den Teigboden:  
250 g Mehl, Type 405  
75 g Puderzucker  
1 Prise Salz  
2 Eigelb und etwas Ei  
zum Bestreichen  
125 g kalte Butter, gewürfelt,  
und etwas Butter zum  
Einfetten

Für den Belag:  
25 g Butter  
1,2 kg süß-saftige Äpfel,  
z. B. Royal Gala, geschält,  
entkernt und in Spalten  
geschnitten  
½ TL Zimt  
¼ TL Muskat  
¼ TL Piment  
75 g Zucker  
abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Zitrone  
Saft von ½ Zitrone  
2 EL Mehl

Für die Streusel:  
125 g Mehl, Type 405  
½ TL Zimt  
100 g Zucker  
100 g Haferflocken  
1 Prise Salz  
1 TL abgeriebene Schale  
einer unbehandelten  
Zitrone  
100 g kalte Butter

Für das Blindbacken:  
Trockenerbsen oder  
-bohnen

# Kekskuchen mit Kirschen, Nüssen und Quinoa

Direkt aus dem Kühlschrank serviert ist dieser „Kuchen“ eine Lieblingsleckerei für Groß und Klein. Bei uns ist er unter vielen Namen bekannt und beliebt, so beispielsweise als „Kalter Hund“, „Kalte Schnauze“ oder auch „Kellerkuchen“. Wenn ich ihn nicht im Ganzen an einer Kaffeetafel serviere, schneide ich ihn auch gern in kleine Stückchen, um ihn nach dem Abendessen zum Kaffee zu reichen. Außerhalb der Kirschsaison können Sie Rosinen oder Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) verwenden.

Eine Backform von 20 x 25 cm mit Backpapier auslegen.

Die Quinoa in kochendes Wasser geben und ca. 12 Min. auf kleiner Flamme gar kochen. Gut abtropfen lassen und kühlen.

Butter, Kakao, Sirup und Schokolade in einen Topf geben und bei schwacher Hitze sanft erwärmen. Einen zweiten Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses gerade zum Sieden bringen. Die Schokolade für den Überzug in einen kleinen Stieltopf oder eine hitzebeständige Schüssel geben und in oder über dem Wasserbad bei schwacher Hitze vorsichtig schmelzen.

Inzwischen die Kekse in einer großen Schüssel zerbröseln und mit einem Holzlöffelstiel so zerstoßen, dass sie wie grob gehackt aussehen. Quinoa, Kirschen, Walnüsse und nach Belieben Chiasamen untermengen. Die Butter-Schokoladen-Masse darübergießen, gut unterheben und das Ganze in die Backform streichen. Mit der geschmolzenen Schokolade übergießen und mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen, bis die Masse richtig fest ist. In 16–20 Schnitten oder Quadrate schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.

---

Alternative zu Quinoa: Couscous oder Hirse

Ergibt 16–20 Stück

75 g Quinoa  
250 g Butter  
3 EL Kakaopulver  
5 EL Zuckerrüben- oder  
Ahornsirup  
100 g Zartbitterschokolade,  
grob zerhackt  
400 g Vollkorn-Butterkekse  
150 g frische Kirschen,  
entsteint und gehackt  
75 g Walnüsse, grob gehackt  
1 EL Chiasamen  
(je nach Geschmack)

Für den Überzug:  
150 g Zartbitterschokolade,  
grob gehackt



