

Erica Bänziger



# DAS ANDERE GETREIDE



Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

**FONA**

# 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>
✿ Mein Erdmandel-Frühstück			<b>67</b>
<b>16 Suppen</b>			<b>68</b>
✿ Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe			<b>68</b>
✿ Hirse-Lauch-Suppe mit Safran			<b>69</b>
✿ Quinoasuppe mit Kokosmilch			<b>71</b>
✿ Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry			<b>72</b>
✿ Schaumige Karotten-Amarant-Suppe			<b>73</b>
<b>44</b>			
<b>48 Hauptspeisen</b>			<b>74</b>
<b>Pasta, Spätzle &amp; Co.</b>			<b>75</b>
✿ Quinoaspätzle			<b>75</b>
✿ Mais-Quark-Spätzle			<b>77</b>
✿ Quinoa-Tagliatelle			<b>79</b>
✿ Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse			<b>80</b>
<b>52 Blinis, Puffer &amp; Omelettes</b>			<b>81</b>
✿ Injera -Teff-Fladen mit Meerrettichsauce			<b>81</b>
✿ Buchweizenblinis mit Gemüse			<b>82</b>
✿ Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita			<b>83</b>
✿ Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch			<b>85</b>
✿ Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingszwiebeln			<b>86</b>
✿ Gemüsepuffer mit Quinoa			<b>87</b>
✿ Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant und Guacamole			<b>89</b>

☛ Quinoacrêpes mit Spinat und Feta	91
☛ Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes	93
☛ Grüne Hirsecrêpes	94
<b>Eintöpfe &amp; Gratins</b>	
☛ Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa	95
☛ Kartoffel-Quinoa-Frittata	96
☛ Roter Quinoa mit gebratenem Salbei	97
☛ Zucchini-Quinoa-Auflauf	99
☛ Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten	100
☛ Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung	101
☛ Rondini mit rotem Quinoa	103
☛ Teffmakkaroni-Spinat-Gratin	104
☛ Hirse-Blumenkohl-Püree	105
☛ Hirsekugeln mit Tomaten	107
☛ Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten	108
☛ Süßer Hirseauflauf mit Rosinen	109
☛ Hirsegrieß-Kürbis-Gratin	111

## Nachspeisen

### Desserts

☛ Amarant-Mango-Creme	113
☛ Hirsegrießköpfchen mit Beeren	115
☛ Amarantbällchen	116
☛ Amarant-Dattel-Kugeln	117
☛ Quinoa-Dattel-Kugeln	120

☛ Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce	121
☛ Quinoa-Beeren-Töpfchen mit Vanillecreme	122
☛ Maispudding	123
☛ Kastanienschaum	125
<b>Gebäck</b>	127
☛ Quinoa-Kokosmakronen	127
☛ Teff-Brownies	128
☛ Kastaniengugelhupf	129
☛ Maismuffins	131
☛ Amarantkuchen	133
☛ Buchweizen-Schokoladen-Torte	135
☛ Kastanien-Tiramisu	137
☛ Maisplätzchen	139

## Register 140

### Abkürzungen

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
l	Liter
dl	Deziliter
ml	Milliliter
mg	Milligramm
Msp	Messerspitze