

## Gesammelte Zubereitungs- und Verarbeitungshinweise

### Schütten-oben

Bunte Spiralen semola	Kochzeit 7-9 min
Conchiglioni	Kochzeit 8-10 min
Dinkel-Vollkornnudeln	Kochzeit 7 min
Fusilli	Kochzeit 9 min
Fusilli (Vollkorn)	Kochzeit 8-10 min
Gnocchetti	Kochzeit 8-10 min
Gourmet Berg-Linsen	1 Tasse Gourmet Berg-Linsen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 30 min bei geringer Temperatur garen
Linsen rot	1 Tasse Linsen, 2 Tassen Wasser; 5-10 min bei geringer Temperatur garen
Langkornreis	Kochzeit 35-40 min
Maccheroncini	Kochzeit 5-7 min
Nudeln aus roten Linsen	Kochzeit 5min
Nudeln, Kichererbsen	Kochzeit 5 min
Penne (Vollkorn)	Kochzeit 8-10min
Penne	Kochzeit 9 min
Milchreis	Kochzeit 11-14 min
Risottoreis	Kochzeit 12-15 min
Sojaschnetzel fein	100 g ergeben ca. 200 g zubereitete Feine Soja-Schnetzel: 100 g Feine Soja-Schnetzel mit 200 ml heißer Gemüsebrühe oder Marinade übergießen. 15 Minuten ziehen lassen. Kurz abtropfen lassen und je nach Rezept anbraten. Vor dem Verzehr gut durchgaren.
Sojaschnetzel grob	<p><i>Verarbeitungshinweis:</i> Vorher einweichen - siehe Zubereitungshinweis! Die Schnetzel lassen sich in einer (am Besten beschichteten) Pfanne schön knusprig anbraten (bei mittlerer Hitze, ab und zu wenden/rühren), gewürzt &amp; geölt auf einem Backblech im Ofen bei ca. 180 - 200 °C ca. 15-20 Min. grillen/backen (zwischendurch wenden/rühren) oder frittieren (vorher würzen/marinieren oder auch panieren; nur kurz im Fett lassen).</p> <p><i>Zubereitung:</i> Die Einweichzeit beträgt nur ca. 5 Minuten (am Besten heißes Wasser verwenden), dann je nach Rezept entsprechend weiterverwenden, dabei kräftig würzen. Beim Einweichen direkt vorwürzen, mit (Tamari-)Soja-Soße oder Brühe.</p> <p><i>TIP:</i> Wenn man beim Einweichen nur soviel Wasser nimmt, dass die Schnetzel grade bedeckt sind, erspart man sich das Ausdrücken - die ganze Flüssigkeit wird dann aufgesaugt.</p>
Soja-Granulat	Vor dem Verarbeiten empfiehlt es sich, das Granulat in warmen Wasser etwas einzuweichen (ca. 1/2 - 2 Std.)

### Schütte unten

Buchweizen	Wasche zuerst den Buchweizen gründlich. Lasse dann den Buchweizen mit einem Wasserverhältnis 1:2 auf höchster Hitzestufe aufkochen. Sobald das Wasser kocht, reduzierst du die Hitze auf die kleinste Stufe und lässt den Buchweizen mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen. Während der Buchweizen gart, empfehlen wir dir, nicht zu rühren. (mehr siehe Blatt)
Grünkern	<i>Allgemeines:</i> Grünkern ist ein halbreif geernteter Dinkel. Über Holzfeuer gedarrt, erhält er seinen würzigen Geschmack und sein rauchiges Aroma. Ideal für Bratlinge, Aufläufe, Aufstriche, Suppen, Salate oder als Beilage.  <i>Rezept, Zubereitung:</i> Zubereitung für 2 Personen: 100 g Grünkern in 200 ml Wasser über Nacht einweichen. Am Folgetag im Einweichwasser bei geringer Hitze ca. 50 Minuten garen. Salz oder Brühe erst am Schluss zugeben und weitere 15 Minuten quellen lassen.
Kichererbsen	<i>Rezept, Zubereitung:</i> Kichererbsen 8 - 12 Stunden einweichen. Anschließend unter fließendem Wasser abwaschen. 1 Tasse Kichererbsen mit 3 Tassen Wasser ca. 60 Minuten garen. Erst nach dem Kochen salzen.
Leinsaat	Zum Backen von Süßem und Würzigem, ins Müsli oder Joghurt, für Quark- und Gemüsegerichte, Verzehrhinweis: Max. 40 g pro Tag
Speisehirse	Die Hirse waschen, 250 g mit ca. 500 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln.
Quinoa	Quinoa gründlich waschen. 250 g Quinoa in 500 ml Wasser ca. 25 Minuten köcheln und danach 5 Minuten ausquellen lassen.

### Schaufelbehälter

Boulgour	250 g Boulgour mit 500 ml Wasser aufkochen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
Cous-Cous	250 g Cous-Cous mit ca. 300 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 10-15 Min. quellen lassen.
Polenta	Wasser zum Kochen bringen. Das Salz zugeben und den Maisgrieß einrühren. Die Polenta 10 min köcheln lassen. Dabei öfters umrühren. Danach nochmal 15 min ziehen lassen. (mehr siehe Blatt)

### GN-Behälter

Spaghetti	Kochzeit 9 min
-----------	----------------



Scannen Sie den QR-Code, um diese Zubereitungshinweise als PDF von unserer Homepage herunterzuladen.