

REZEPTE ZUM RATGEBER «FOLSÄURE»

5. August 2010

www.drs1.ch

Früchtemix mit Weizenkeimen

- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Banane
- 2 - 4 Orangen, nur Saft
- 2 EL Weizenkeime
- 1 Msp. Ingwerpulver

Früchte schälen und schneiden. Alle Zutaten mischen und im Mixer oder mit dem Stabmixer kräftig durchmischen.

Eignet sich als kleine Zwischenmahlzeit.

Weizen-Gemüse-Risotto

- 200 g Weizen
- 5 dl Wasser
- 2 Zwiebeln
- 1 Rüebli
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Lauch
- Salz, Pfeffer
- Koriander gemahlen
- 25 g Sbrinz

Den Weizen in einem Sieb abspülen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Weizenkörner am nächsten Tag aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 1 h zugedeckt garkochen.

Zwiebel fein hacken, Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Ca. 15 min. vor dem Garende das Gemüse begeben und das Gericht fertig kochen.

Wenn die Weizenkörner zu platzen beginnen, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen und den Sbrinz darunter heben.

Gerstenkugeln

200 g Gerstenschrot
4 dl Wasser
1 Lorbeerblatt
2 EL Baumnüsse gehackt
2 EL Haferflocken
2 EL Reibkäse
1 Ei
Peterli
Salz, Curry

Gerstenschrot 2 h im Wasser einweichen und danach mit dem Lorbeerblatt 10 Min. kochen. 40 Min. quellen lassen.

Peterli fein schneiden und mit den gehackten Nüssen, den Haferflocken, dem Reibkäse, dem Ei unter die Gerste mischen. Mit Salz und Curry abschmecken. Aus der Masse Kugeln von 3 cm Durchmesser formen und diese 1 h ruhen lassen. Wenn die Masse zu wenig bindet, etwas Mehl begeben.

Kugeln im Salzwasser vor dem Siedepunkt 10 Min. ziehen lassen.

Tipp: Die Gerstenkugeln mit einer Tomatensauce servieren.

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet