

DIANE DITTMER

# COUSCOUS, QUINOA & CO.

Liebe auf den ersten Biss

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

DIANE DITTMER

# COUSCOUS, QUINOA & CO.

Liebe auf den ersten Biss

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### **1. APP HERUNTERLADEN**

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### **2. REZEPTBILD SCANNEN**

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## ECHTE POWERPERLEN

Sie sind klein, stecken voller Energie und liegen absolut im Trend: Körner sind die neue Lifestyle-Zutat, nicht nur für die vegetarische und vegane Küche. Ich mag sie auch deshalb so gern, weil ich mit ihnen blitzschnell frischen Wind in meine Alltagsküche bringe. Und weil ich sie mit allem Möglichen kombinieren kann. So zaubere ich ganz einfache Gerichte mit Biss. Power geben mir

die Körnchen obendrein! Denn Bulgur, Amaranth, Hirse, Couscous und Quinoa enthalten jede Menge Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Gut, dass die Küchenschätzchen jetzt überall zu haben sind. Auch im Supermarkt! Sogar die Spitzengastronomie interessiert sich für die aromatischen Alleskönner und das zu Recht, denn sie sind perfekt für die neue grüne Küche. Und Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth sind sogar glutenfrei.

Wer jetzt Lust auf Neues hat und gern auf die Blitzschnelle kocht, wer Spaß am Experimentieren mit Kräutern, Getreide und Gemüse hat und sich gesund ernähren möchte, liegt mit den Powerperlen genau richtig. Und kann mit den neuen, leichten Trendrezepten glänzen!

Viel Spaß mit meinen neuen Powerperlen-Rezepten!

A handwritten signature in black ink, reading "Diane Löffler". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'D' and a long, sweeping tail.

# DIE KLEINEN GRÜNEN WUNDER

Fein raus ist, wer im Garten oder auf Balkon und Fensterbank eine Auswahl an Kräutern zieht, denn frisch geerntet schmecken die Allround-Talente in der Küche einfach am besten.

Ohne die Fülle an Kräutern und Gewürzen wäre das kulinarische Leben äußerst fade und lang-weilig. Zum Glück sind frische Kräuter, egal ob heimische oder auch exotische, mittlerweile meist ganzjährig auf jedem Wochenmarkt und auch im Supermarkt erhältlich. Wenn sich dann der Duft von frischen Kräutern und Gewürzen verheißungsvoll in der Küche ausbreitet, kann das Essen gar nicht schnell genug auf den Tisch kommen. Diese grünen Wunder machen die Gerichte erst zu echten Köstlichkeiten und sorgen so für glückliche Gesichter am Tisch. Doch jedes Kraut und Gewürz hat seine Eigenheiten und gibt sein volles Aroma nur dann preis, wenn es richtig behandelt wird.



## **VIelfältige KräutErwelt**

Mit feinen zarten Kräutern wie Petersilie (1), Basilikum (2), Schnittlauch, Dill, Minze (3) und auch Koriander (4) sollte man vorsichtig umgehen: Diese Kräuter erst kurz vor dem Verzehr waschen am besten in stehendem Wasser und anschließend trocken schütteln. Dann mit einem scharfen Messer grob schneiden oder hacken. Da ihr feines Aroma durch Hitze schnell verfliegt, sollten

diese zarten Kräuter heißen Speisen erst direkt vor dem Verzehr zugegeben werden.

Dagegen sollten kräftige mediterrane Kräuter, zu denen Majoran, Rosmarin (5), Thymian und auch Oregano gehören, unbedingt mitgegart werden. Denn erst dadurch lösen sich ihre ätherischen Öle und sie entfalten ihr wahrhaft köstliches Aroma.

### **AROMAWELT DER GEWÜRZE**

Gewürze wie aus Tausendundeiner Nacht waren früher kostbar wie Gold, weil die Gewürzhändler sie auf langen, mühsamen Reisen aus den hintersten Winkeln der Erde zu uns transportieren mussten etwa aus Asien oder Mittel- und Südamerika. Heute gelangen die oft unscheinbaren Körner und Samen schnell per Schiff oder Flugzeug zu uns, und das Angebot auf Wochenmärkten, im Supermarkt, in türkischen, asiatischen oder indischen Geschäften oder aber speziellen Gewürzläden ist vielfältig und verheißungsvoll. Auch im Internet finden Gewürzliebhaber eine Riesenauswahl.



## **DAS BESTE HERAUSHOLEN**

Damit Zimtstangen (1), Kardamom (2), Korianderkörner (3), Kreuzkümmel (4), Chiliflocken (5), Cayennepfeffer oder rosa Pfeffer (6) in einem Gericht ihr volles Aroma entwickeln und uns zum Träumen verleiten, sollten sie meist schon mitgeschmort, mitgekocht oder mitgedünstet werden. Am besten ist es, die Gewürze unzerkleinert im Vorrat zu haben, denn einmal zerstoßen oder gemahlen verlieren sie schnell ihr Aroma. Dunkel, kühl und trocken aufbewahrt, bleiben

die Körner und Samen lange frisch und können bei Bedarf dann ganz einfach in einem Mörser zerstoßen werden.

### **AUF DIE DOSIERUNG ACHTEN**

Sehr kräftige und geschmacksintensive Gewürze, etwa Kardamom, sollten Sie zunächst immer nur vorsichtig dosieren zu viel davon kann den Geschmack eines Gerichtes rasch unangenehm dominieren. Wenn Sie sich an die in meinen Rezepten angegebenen Mengen halten, kann aber nichts schiefgehen. Wer es dann am Ende gern doch noch etwas würziger hätte, der schmeckt einfach das fertige Gericht nochmals vorsichtig ab. Im Laufe der Zeit werden Sie herausfinden, mit welcher Menge eines Gewürzes Ihnen das Essen am besten schmeckt. Generell gilt: Gewürze, die schon länger gelagert wurden, haben meist an Aroma verloren und schmecken deutlich weniger intensiv als frische Ware. Dabei hängt das Geschmackserlebnis natürlich auch entscheidend von der ursprünglichen Qualität eines Gewürzes ab.

# AMARANTH KOCHEN

**150 g Amaranth**

**Salz**

**Gewürze für das Kochwasser (nach Belieben)**

Für 4 Personen

Pro Portion ca. 140 kcal

5 g EW

3 g F

21 g KH

40 Min. Zubereitung



**1** 150 g Amaranth in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe herauszulösen.



2 In einem Topf 450 ml Wasser (Wasser und Amaranth im Verhältnis 3 zu 1) mit etwas Salz zum Kochen bringen. Amaranth in das kochende Salzwasser geben.