

# GREENS

Grüne Küche  
mit bekannten  
und besonderen  
Getreidesorten

&

Anne-Katrin Weber  
Wolfgang Schardt

# GRAINS

atVERLAG



## **VORWORT 6**

Von urigem Weizen, trendigen Körnern  
und jeder Menge Gemüse

## **GREENS & GRAINS 10**

kerngesund und einfach köstlich

## **REZEPTE**

### **BREAKFAST 20**

### **ONE BOWL 28**

frisch und knackig, üppig und sättigend

### **SNACKS 58**

### **ONE POT 66**

leicht und cremig, würzig und herzhaft

### **SWEETS 102**

### **ONE PAN 110**

gebraten und geröstet, gewokkt und gebrutzelt

### **BREAD 140**

### **ONE OVEN 148**

gebacken und gratiniert, gefüllt und gewickelt

### **CAKE 188**

### **SAISONKALENDER 198**

### **REZEPTREGISTER 201**

EMMER



GRÜNKERN



FREEKEH



GRÜNKERNSCHROT



COUSCOUS

EINKORN-  
VOLLKORNMEHL



EINKORN



DINKELGRIESS



PERLCOUSCOUS



DINKELFLOCKEN



WEIZEN



DINKEL

HARTWEIZENGRIESS



KAMUT-  
VOLLKORNMEHL



BULGUR

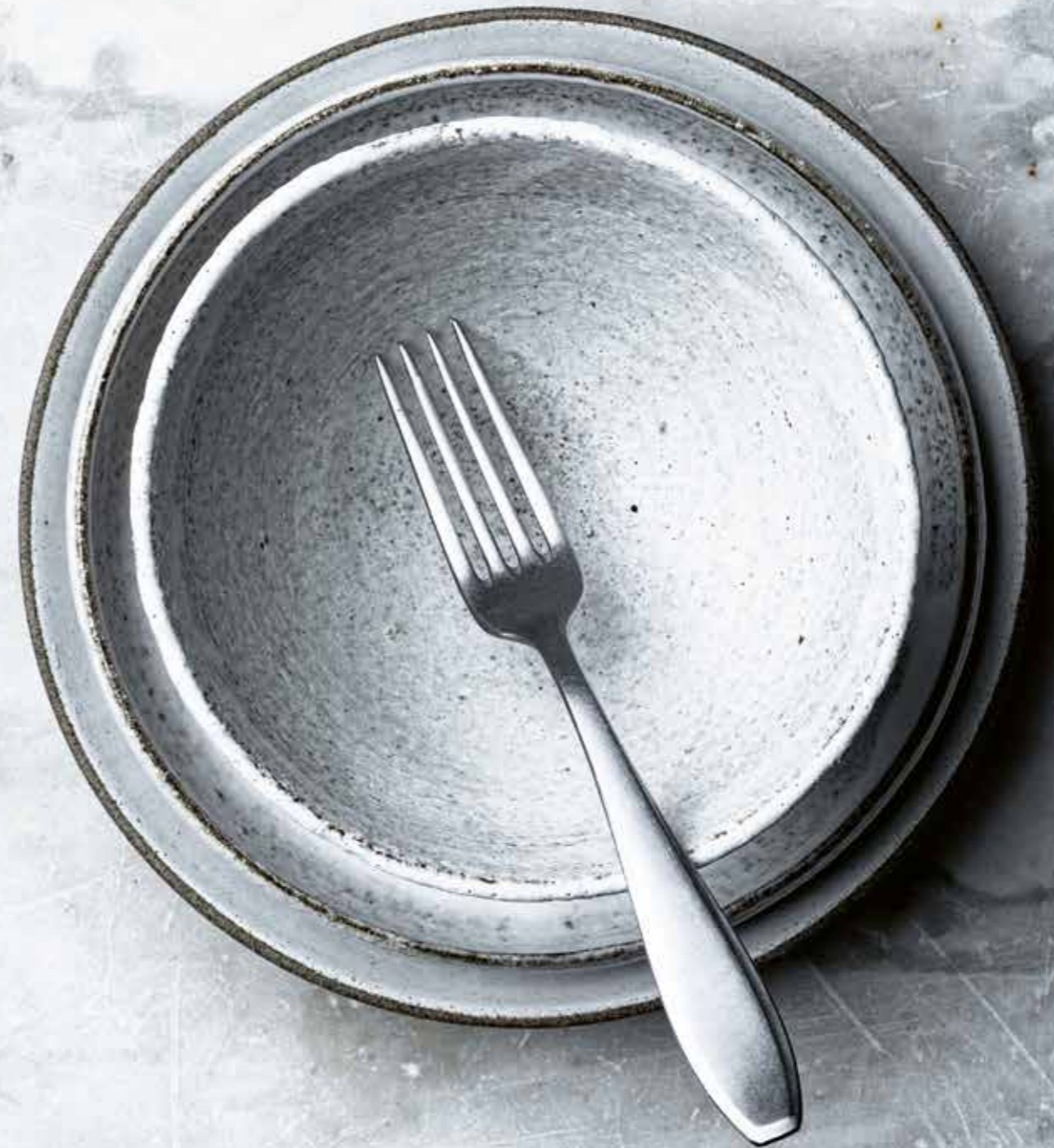


KAMUT

# ONE BOWL

SALATE ZUM SATTESSEN

FRISCH UND KNACKIG, ÜPPIG UND SÄTTIGEND



## BUNTE SUSHI-BOWL

Vor allem im Sommer liebe ich eine Chirashi-Bowl, wie die Sushi-Bowl in Japan heißt. Das Topping lässt sich fast unendlich variieren, meist gucke ich, was im Garten gerade zu ernten ist – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### REIS

400 g Sushireis  
3 EL heller Essig (Reisessig  
oder Weißweinessig)  
2 TL Zucker  
Salz

### TOPPING

150 g Edamamekerne  
Salz  
1 Ringelbete  
1 reife Avocado  
2 Radieschen  
1 Noriblatt

### SAUCE

4 EL vegane Mayonnaise  
ca. 2 EL Limettensaft  
2 TL Agavendicksaft  
3–5 TL Wasabipaste

### AUSSERDEM

2 EL Kresse  
4 TL eingelegter Sushi-Ingwer  
je 1 EL heller und schwarzer  
Sesamsamen

Den Sushireis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft, dann den Reis abtropfen lassen. Den Reis mit 800 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten kochen, dann bei kleiner Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen den Essig mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser, dem Zucker und gut 1/2 Teelöffel Salz verrühren. Den gegarten Reis in eine Schüssel umfüllen, mit der Essigmischung verrühren und abkühlen lassen.

Für das Topping die Edamame in Salzwasser 2–3 Minuten bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Ringelbete schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Radieschen halbieren. Das Noriblatt mit einer Schere in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce Mayonnaise, Limettensaft, Agavendicksaft und Wasabipaste gut verrühren. Esslöffelweise Wasser unterrühren, bis die Sauce dickflüssig ist.

Den Reis auf vier Schalen verteilen, die Toppings, Kresse, eingelegten Ingwer und die Sauce daraufgeben und mit dem Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten





ES KLAPPERT DIE MÜHLE  
AM RAUSCHENDEN BACH ...

## TRADITIONELLES HANDWERK, MODERNE TECHNIK

Die Liedzeile des alten Volkslieds kommt mir in den Sinn, als wir vor der Bohlsener Mühle, einem schönen alten Backsteingebäude, stehen. Denn die Bohlsener Mühle, die sich mitten in der Lüneburger Heide befindet, die heißt nicht nur so, sie ist eine Mühle, und zwar eine Wassermühle.

Mitten im Dorf steht sie, an einem Platz, an dem seit Jahrhunderten gemahlen wird, schon im 13. Jahrhundert stand dort eine Mühle. Noch immer ist sie der wirtschaftliche Mittelpunkt des niedersächsischen Dorfes. Direkt neben dem imposanten Klinkerbau sprudelt die Gerdau, ein kleiner Fluss. Pro Sekunde überträgt sich die Kraft von zwei Kubikmetern Wasser auf die Turbinen, die die Walzenstühle im oberen Stockwerk des Gebäudes antreiben. Und auch wenn die Wasserkraft aufgrund des schwankenden Pegels des Flüsschens heute nicht mehr ausreicht, um die Walzenstühle alleine und verlässlich mit der nötigen Energie anzutreiben, so versetzt uns der Anblick in eine andere Welt, ein anderes Jahrhundert. Dieser Eindruck wird beim Betreten der Mühle noch stärker: Es rattert und wummert, es klopft und pfeift. Die Mühle arbeitet, sie ackert, die breiten Dielen des Holzbodens vibrieren unter unseren Füßen. Über allem liegt der Geruch von frisch gemahlenem Getreide.

Die Bohlsener Mühle verarbeitet sämtliche Getreide- und Pseudogetreidearten zu Mehl und Grieß, zu Flocken und Schrot. Neben den klassischen Getreidesorten wie Weizen und Hafer werden auch alte Getreidesorten, etwa Einkorn, Emmer und Dinkel, sowie Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen oder Quinoa verarbeitet, zweiundzwanzig Sorten sind es insgesamt. Rund zweihundert Landwirte aus der Region liefern mehrmals pro Woche ihr Getreide, alle sind Bioland-zertifiziert – getreu dem Motto der Mühleninhaber, das seit den späten 1970er-Jahren lautet: »Jeder Hektar, der ökologisch bewirtschaftet wird, ist ein Gewinn für Mensch und Natur.«

Bis aus den Getreidekörnern Mehl geworden ist, müssen Dinkel, Emmer, Hirse & Co. vierzehn Mahlstationen durchlaufen. Die Körner werden zunächst in feine, mittlere und grobe, in helle und dunkle Bestandteile zerkleinert, die durch die ineinander verschlungenen Rohre im Rohrboden im zweiten Stock der Mühle rauschen. Mehl, Grieß, Schrot, Flocken und Kleie durchlaufen diesen »Rohrwald«, durch kleine Guckfenster sehen wir ins Innere der Rohre, staunen und können nur ansatzweise ahnen, wie komplex die Arbeit eines Müllers heutzutage ist. Und auch wenn sich die Technik im Innern der alten Mühle komplett verändert hat, alte Walzenstühle durch neue Anlagen ersetzt wurden – der älteste der Walzenstühle stammt aus den 1930er-Jahren und verrichtet bis heute zuverlässig seinen Dienst –, so meint man, den Geist der alten Mühle zu spüren. Über viele Jahre hat sie ihre Arbeit gemacht, hat schwierige Phasen durchlebt, hat sich immer wieder angepasst – und lebt bis heute, mitten in einem kleinen Dorf in Niedersachsen.





FÜR 4 PERSONEN  
VEGAN

## SALATBOWL MIT SOMMERROLLEN UND ERDNUSSSAUCE

Sommerrollen zuzubereiten, finde ich herrlich entspannend. An Gemüse kommt das hinein, was die Gemüsebeete oder der Kühlschrank zu bieten haben. So schmecken die Rollen jedes Mal ein bisschen anders, aber immer gut!

### SALAT UND ROLLEN

100 g bunte Quinoa  
Salz  
2–3 Handvoll Blattsalate  
1 kleine Karotte  
1 kleiner Kohlrabi oder gelbe Bete  
1 Mini-Gurke  
2 Frühlingszwiebeln  
je 1 große Handvoll Koriander  
und Minze  
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse  
ca. 20 Reispapierblätter

### SAUCE

1 Knoblauchzehe  
1 kleines Stück Ingwer (ca. 20 g)  
½ kleine rote Chilischote  
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse  
125 g Erdnussmus  
3 EL helle Sojasauce  
3 EL Limettensaft  
1 EL brauner Zucker

Für die Sommerrollen die Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abbrausen, dann in Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Inzwischen für die Sauce den Knoblauch und den Ingwer schälen und hacken. Die Chili entkernen und hacken. Knoblauch, Ingwer, Chili, Erdnüsse, 3–5 Esslöffel Wasser und die restlichen Zutaten in einem Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Die Sauce beiseitestellen.

Für Salat und Füllung den Salat waschen und trocken tupfen. Die Karotte unter fließendem kaltem Wasser gut abbürsten oder schälen, die Kohlrabi oder Bete schälen. Das Gemüse in feine, gleich große Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Röllchen schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, dünne Stängel und die Blätter fein hacken. Die Erdnüsse grob hacken.

Ein Reispapierblatt nach dem anderen etwa 1 Minute in einer weiten Schale oder einer großen Pfanne in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen, das Wasser abstreifen und auf die Arbeitsfläche legen.

Jeweils 1–2 Salatblätter mittig auf das Reispapier legen, dann etwa 1 Esslöffel Quinoa, das vorbereitete Gemüse, die Kräuter und die Erdnüsse mittig daraufgeben. Mit 1 Teelöffel Sauce beträufeln. Die seitlichen Ränder des Reispapiers über dem Gemüse einschlagen und möglichst eng aufrollen. Auf diese Weise alle Rollen zubereiten.

Den übrigen Salat in Bowls verteilen. Die Sommerrollen quer halbieren, zum Salat in die Bowl geben und die übrige Sauce dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus 10 Minuten Kochen



# ONE POT

SUPPEN UND PASTA, REIS- UND GEMÜSEGERICHTE

LEICHT UND CREMIG, WÜRZIG UND HERZHAFT



# GRÜNKERNRISOTTO MIT OFENGERÖSTETEM KÜRBIS

Dass Kürbis aus dem Ofen ganz besonders gut schmeckt, das hat sich mittlerweile herumgesprochen, oder? Was ich mir außerdem wünsche: dass sich herumspricht, wie köstlich und würzig ein Risotto aus Grünkern ist!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1½–2 l Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Grünkern
- 2 EL Tomatenmark
- 125 ml trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle
- 1 kg Hokkaidokürbis
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 EL Kürbiskerne
- 150 g veganer Frischkäse (natur)
- 1–2 Spritzer Zitronensaft
- 1 Handvoll Kräuterblättchen  
(z.B. Blutampfer)

Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. 1 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Dann den Grünkern und das Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Eine Kelle heiße Gemüsebrühe, das Lorbeerblatt sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und den Grünkern 25–30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist, dabei nach und nach die übrige heiße Gemüsebrühe angießen.

Inzwischen den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, die Kerne und die Fasern entfernen und den Kürbis in etwa 1 cm dünne Spalten schneiden. Auf dem Blech verteilen. 2 Esslöffel Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren und die Kürbisspalten damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Kürbis gut geröstet und gebräunt ist.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann grob hacken. Wenn der Grünkern weich und das Risotto schön sämig ist, den Frischkäse und die Kürbisspalten (diese sollen dabei etwas zerfallen, das macht das Risotto herrlich cremig!) unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Kürbiskernen und den Kräuterblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



# ONE PAN

KNUSPRIGES AUS DER PFANNE

GEBRATEN UND GERÖSTET, GEWOKKT UND GEBRUTZELT



# EINKORN-PFANNKUCHEN MIT SPINATFÜLLUNG

Das Einkornmehl sorgt, neben dem leicht nussigen Geschmack, für die goldgelbe Färbung der veganen Pfannkuchen, ihre Bindung erhalten sie durch das Sojamehl. So einfach, so köstlich!

## TEIG

375 g Einkornvollkornmehl (oder Weizen- oder Dinkelvollkornmehl)  
3 EL Sojamehl  
2 TL Backpulver  
Salz  
4 EL Olivenöl

## FÜLLUNG

1 kg Spinat  
Salz  
1 unbehandelte Zitrone  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
250 g veganer Frischkäse  
Pfeffer aus der Mühle

## AUSSERDEM

1 TL Chiliflocken und 2 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Für den Teig Einkornvollkornmehl, Sojamehl, Backpulver, etwas Salz, 2 Esslöffel Olivenöl und 750 ml kaltes Wasser mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren. Den Teig abgedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln, im Olivenöl glasig andünsten, dann den Spinat und den Frischkäse unterrühren. Mit etwa 2 Esslöffeln Zitronensaft, 1 Teelöffel Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach bei mittlerer Hitze sechs bis acht dünne Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen mit dem Spinat füllen und mit Chiliflocken, übriger Zitronenschale und Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus 15 Minuten Quellen







## BUCHWEIZENANBAU

Schon von Weitem sticht das Feld mit seiner weißen Blütenpracht hervor, die Pflanzen wiegen sich sacht im Sommerwind, und je näher wir kommen, desto lauter wird das Summen und Brummen im Feld. »Durch ein blühendes Buchweizenfeld zu spazieren, das ist wie ein Jungbrunnen! Auf diesen Flächen herrscht so viel Leben, das habe ich bisher auf keinem anderen Feld erlebt«, bestätigt Kay Hansen, der in Schleswig-Holstein an der Landesgrenze zu Mecklenburg-Vorpommern Buchweizen anbaut. Eher zufällig kam der Bioland-Landwirt auf den Buchweizenanbau. Eines seiner Felder war im späten Frühjahr stark vernässt; er überlegte, welches Getreide er zu diesem späten Zeitpunkt noch säen könnte. Er versuchte es mit Buchweizen – und blieb dabei. Sandige Böden eignen sich für den Anbau von Buchweizen besonders gut, denn die Pflanzen kommen mit nährstoffarmen Böden gut zurecht.

Buchweizen stammt ursprünglich aus Ostasien, wurde jedoch schon ab dem Mittelalter und bis ins 19. Jahrhundert hinein in ganz Mitteleuropa angebaut. Damals war es ein Arme-Leute-Essen, Buchweizen wuchs auch auf minderwertigen, kargen Böden. Mit der zunehmenden Beliebtheit der Kartoffel und der Intensivierung des Ackerbaus verlor Buchweizen an Bedeutung und verschwand fast vollständig von hiesigen Ackerflächen. Der Name legt nahe, dass es sich bei Buchweizen um eine

Getreideart handelt. Doch botanisch gesehen, ist Buchweizen ein Knöterichgewächs und kein Getreide, es wird als Pseudogetreide bezeichnet. Die Frucht ist eine dreikantige Nuss, die in der Form an Bucheckern erinnert, aber sehr viel kleiner ausfällt.

Seit einigen Jahren wird Buchweizen wieder verstärkt bei uns angebaut. Die Gründe sind vielfältig: Da ist zum einen das gestiegene Gesundheitsbewusstsein – Buchweizen ist glutenfrei, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und am sekundären Pflanzennährstoff Rutin. Außerdem ist die Nachfrage nach heimischen Lebensmitteln in Bio-Qualität stark gestiegen. Für die Landwirte und Landwirtinnen ist der Anbau reizvoll, da Buchweizen durch den späten Aussattermin in der Fruchtfolge keine andere Frucht verdrängt. Denn die Buchweizenaussaat beginnt erst nach den Eisheiligen Mitte Mai, wenn die Wahrscheinlichkeit für Frosträchte gering ist. »Frost mag er nicht! Bereits bei minus 0,5 Grad werden die Pflanzen braun«, sagt Kay Hansen.

Buchweizen wächst schnell, schon nach kurzer Zeit beschatten die Pflanzen einen großen Teil des Bodens und sorgen dafür, dass sich Unkräuter erst gar nicht so stark ausbreiten können. Anfang Juli beginnt er weiß und zartrosa zu blühen, dann füllt sich das Feld mit Bienen, es summt und brummt.

Die Ernte, die ist kompliziert! Der optimale Zeitraum liegt zwischen Mitte und Ende September, ist kurz und schwer abzuschätzen. Denn Buchweizen reift sehr ungleichmäßig, unter den vielen braunen Körnern sind auch einige grüne dabei. Während sich in den unteren



Pflanzenetagen reife, braune Körner befinden, bilden sich am oberen Ende des rötlichen Halms neue Blüten. Nach der Ernte kommen die kleinen Körner daher erst einmal in eine Trocknungsanlage. Ein weiterer Knackpunkt ist das Schälen, denn die Schale des Buchweizens ist sehr hart und damit bruchanfällig. Doch am Schälen in eigens darauf spezialisierten Schälmühlen führt kein Weg vorbei, denn selbst längeres Kochen weicht die Schale der kleinen braunen Körnchen nicht auf. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass Buchweizen ein Nischenprodukt ist im Vergleich mit ertragreicheren Getreidesorten – aber was für ein wohlschmeckendes!







ANNE-KATRIN WEBER lebt mit ihrer Familie in Hamburg. Sie ist Köchin und Ernährungswissenschaftlerin, freischaffende Autorin zahlreicher und teils mit Preisen ausgezeichneten Koch- und Backbücher sowie begehrte Foodstylistin für Print und Werbung.

Anne-Katrin Weber liebt es, mit Gemüse zu kochen und geht beim Austüfteln ihrer Rezepte meist vom »Grünzeug« aus, das sie nicht nur auf dem Teller über alles liebt, sondern auch im Garten. Sie ist mit dem Holzofenbrot der Großmutter aufgewachsen und hat erst Jahre später verstanden, dass ein Schwarzbrot – so heißt das Sauerteigbrot mit der schwarzen Kruste in ihrer schwäbischen Heimat – nichts, aber auch gar nichts mit einem Hamburger Schwarzbrot zu tun hat. Noch heute geht der leidenschaftlichen Brotliebhaberin nichts über ein gutes Butterbrot.

[WWW.ANEKATRINWEBER.DE](http://WWW.ANEKATRINWEBER.DE)

WOLFGANG SCHARDT ist einer der erfolgreichsten Food-Fotografen Deutschlands. Sein Bildstil ist reduziert, modern und von einem ausgeprägten Sinn für Ästhetik geprägt. In seinem Fotostudio arbeitet er für Verlage und Werbung. Für dieses Buch verließ er häufiger die Studioräume und fuhr zusammen mit Anne-Katrin kreuz und quer durch Hamburg und ins norddeutsche Umland. Zurück kam er mit unzähligen Reportagefotos, mit denen er Getreideverarbeitung, Holzofenbäckerei, Pastaherstellung und Buchweizenanbau dokumentiert hat, ein paar feine Kostproben waren auch im Gepäck.

So, wie es in seiner Arbeit meist um kulinarische Themen geht, so liebt der Genussmensch auch privat gute Küche und Weine und kocht selbst leidenschaftlich gerne, am liebsten mit Gemüse und Früchten aus dem eigenen Garten.

[WWW.WOLFGANGSCHARDT.COM](http://WWW.WOLFGANGSCHARDT.COM)

ANNE-KATRIN WEBER und WOLFGANG SCHARDT verbinden nicht nur eine lange Freundschaft, sondern auch ihr gemeinsames kulinarisches Magazin, auf der das Fotografen-Autoren-Duo seine Liebe zu kreativer, köstlicher Gemüseküche auslebt.

[WWW.VEGGIELICIOUS.DE](http://WWW.VEGGIELICIOUS.DE)