



Zubereitungsempfehlung unserer Produkte

BUCHWEIZEN	Wörle		
DINKEL BULGUR	Bananeira	10 Minuten	2 Personen: 125 g Bulgur mit ca. 200 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Abgießen.
COUSCOUS VOLLKORN	Antersdorfer Mühle		Für 2 Personen: 125 g Couscous mit 180 ml Brühe/Salzwasser kochend übergießen, 5 Minuten quellen lassen
GERSTEN-GRÄUPEN	Antersdorfer Mühle	25 Minuten	
DINKELGRIES	Korncorner		Griesbrei: 30 g Gries in 250 ml kochende Milch einrühren und 15 Minuten quellen lassen
MAISGRIES	Antersdorfer Mühle		250 g Maisgries in 1 Liter Wasser/Brühe unter rühren 5 Minuten köcheln lassen. Dann 10 Minuten quellen lassen.
WEIZENGRIES	Schedler		Grießklöschen: 1 Ei mit 70 g Butter schaumig rühren, 140 g Gries und Salz dazu
HIRSE	Kornkreis	20 - 25 Minuten	Hirse waschen, 20 - 25 Minuten köcheln. Für süße oder deftige Speisen wie Porridge, Bratlinge, Salat, Beilage
KICHER-ERBSEN	Korncorner	50 Minuten	Kichererbsen 12 Stunden einweichen, Wasser wegkippen. Ca. 50 Minuten im Wasser köcheln (Kochwasser von Kichererbsen aufheben! Aquafaba eignet sich prima als veganer Eiersatz oder zum Binden von Soßen)
KIDNEYBOHNEN	Korncorner		12 Stunden einweichen, Wasser abgießen und ca. 50 Minuten garen
BELUCA-LINSEN	Unverpackt für Alle	25 Minuten	Linzen gründlich waschen, in Salzwasser aufkochen und 25 Minuten mit Deckel köcheln lassen
LINSEN DUNKELGRÜN	Lauteracher Alb-Feldfrüchte	20 - 30 Minuten	kein Einweichen nötig, 20 - 30 Minuten köcheln, festkochend, zerfällt nicht

LINSEN ROT	Bananeira	10 Minuten	Linzen waschen (nicht einweichen) und mit doppelter Menge Wasser 10 Minuten kochen
QUINOA	Obsthof Knab		Quinoa gut spülen, 8 - 11 Minuten in Salzwasser köcheln, 5 Minuten quellen lassen
DINKEL-EI-NUDELN	Schedler	4 - 5 Minuten	
EIERWEIZEN-NUDELN	Mattherhof, Kraushof	8 Minuten	
EINKORN-SPIRALEN	Kornkreis	4 - 6 Minuten	
ITALIENISCHE HARTWEIZEN-NUDELN	Bananeira	11 - 13 Minuten	
LANGKORNREIS NATUR	Antersdorfer Mühle	45 Minuten	125 g in 250 ml Salzwasser für 45 Minuten köcheln
MILCHREIS	Antersdorfer Mühle	35 Minuten	Für 2 Personen: 400 ml Milch zum Kochen bringen, 100 g Reis dazu, 35 Minuten köcheln lassen
PARDBOILED REIS	Spielberger	15 Minuten	15 Minuten mit der 1,5 fachen Menge Salzwasser köcheln
RISOTTO-REIS	Antersdorfer Mühle	25 - 30 Minuten	2 Personen: 150 g Reis in Öl andünsten, 600 ml Brühe nach und nach dazu geben
SOJA-GRANULAT	SoBo		Für Bratlinge, Aufläufe mit Brühe aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Für Soßen/in Suppen einfach mitkochen, evtl. erst in Öl anbraten
SONNEN-BLUMENHACK	Sunflower Family		Vor dem Anbraten kurz in Wasser/Brühe einweichen oder direkt in Soße geben

