

Dinkelvollkorn-Käsestangerl

600 g Dinkelvollkornmehl, 2 TL Salz, 30 g Germ, 60 g Butter oder Sonnenblumenöl, 375 ml Milch, 1 Ei (zum Bestreichen), Käse gerieben und Kümmel (zum Bestreuen)

Mehl in eine Schüssel geben, Salz untermischen und Germ einbröseln bzw. Trockengermeinstreuen. Zerlassene Butter oder Öl und lauwarme Milch zum Mehl geben. Einen mittelfesten Teig kneten und an einem warmen Ort um das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen. Den Teig ausrollen, in Dreiecke schneiden und Stangerl daraus formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, ca. 15 Minuten aufgehen lassen, mit Ei bestreichen und mit geriebenem Käse und Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 210 °C ca. 20 Minuten backen.

Hirseaufstrich oriental

100 g Hirse geschrotet, 200 g Wasser (Gemüsebrühe), 1 kleine Stange Lauch (nur helle Teile), 1 EL Butter, ½ säuerlicher Apfel, 100 g Butter schaumig geschlagen

Gewürze: 1 TL Curry, Salz, Pfeffer

Hirse mit einem Schneebesen ins kochende Wasser einrühren. Etwa 5 min. köcheln und dann ausquellen lassen. Lauch sehr fein schneiden, den Apfel grob raspeln und beides in 1 EL Butter dünsten. Die Masse erkalten lassen und mit der schaumig gerührten Butter und der erkalteten Hirsemasse vermischen. Alles gut würzen.

Emmerreis-Salat mit Paradeiser -Gurken-Salsa

Paradeiser-Gurken-Salsa: 4 Paradeiser, 1 rote Zwiebel, ½ Salatgurke, Olivenöl, Essig, Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer

Paradeiser, Zwiebel und Gurke in kleine Würfel schneiden. Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Koriander und Petersilie ein Dressing zubereiten. Alles vermischen und gut durchziehen lassen.

Emmerreis-Salat: 160 g Emmerreis, 50 g frischer, junger Spinat (Alternative: Rucola, Frühlingszwiebeln), 40 g Schaf- oder Ziegenkäse

Emmerreis kochen (2 : 1, Wasser : Reis). Kurz abkühlen lassen, aber noch lauwarm mit der Paradeiser Gurken Salsa und dem Spinat vermischen. Schaf- oder Ziegenkäse zerkleinern und über den Salat geben.