

# Amaranth-Rezepte 1

*(Quelle: Internet, zusammengestellt: M. Porr/2008)*

---

Der Amaranth ist eine Getreideart aus Mittelamerika. Er war schon vor 3000 Jahren das Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen.

Die Getreidepflanzen haben einen Saatkopf mit wenig Seitenzweigen, der bis zu 50cm lang wird. Der Samen ist kaum größer als ein Senfkorn, ist cremefarben, golden oder rosa. Eine Pflanze bringt ungefähr 50.000 Samenkörner hervor.

Amaranth hat einen Proteingehalt von ca. 17% (Weizen nur 12-14%, Reis 7-10% und Mais 9-10%). Verglichen mit anderen Getreidearten ist der Gehalt der essentiellen Aminosäure Lysin ebenfalls sehr hoch (9,28%). Der Nährwert des Amaranth-Proteins liegt bei 75%. Der Vergleich mit Milch (73%), Gerste (62%), Weizen (56%) und Mais (44%) zeigt den hohen Grad biologischer Verwertbarkeit des Proteins.

Amaranth enthält dazu doppelt soviel Kalzium wie Milch. Amaranth sollte mit Milchprodukten zubereitet werden, damit der Darm sie besser verarbeiten kann. Der hohe Eisengehalt und die Aminosäure Lysin machen Amaranth besonders wertvoll.

Aus Amaranth macht man z.B. Suppen, Klöße, Pfannkuchen, verschiedene Backwaren oder eben gepufften Amaranth, der einen nussigen Geschmack hat. Zu kaufen sind Amaranth-Körner roh ebenso wie verarbeitet in der Zwischenzeit in allen Bioladen-Ketten, Bioläden und Reformhäusern.

\*\*\*\*\*

## Grundrezept für die rohen Körner

### *Zutaten für 4 Portionen*

- 3/4 l Wasser
- 200 g Amaranth-Körner (roh)

### *Zubereitung*

Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. (Siehe auch Hinweis S. 2.) Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren und z.B. als Beilage servieren. Gekochter Amaranth hält sich im Kühlschrank einige Tage.

\*\*\*\*\*

## Gepufften bzw. gepoppten Amaranth

bekommt man also ebenfalls im Bio-Laden oder Reformhaus. Man kann ihn aber auch selbst machen – relativ unkompliziert:

Einen leeren möglichst dünnwandigen Topf mit Stiel heiß werden lassen. 1 Tasse Amaranth bei leicht gehobenem Deckel in den Topf streuen und den Deckel sofort wieder schließen. Den Topf von der Platte nehmen. Wenn dann das Zischen und Prasseln im Topf nachlässt, den Topf leicht schütteln. Wenn das Zischgeräusch abgeklungen ist, den gepufften Amaranth in eine Schüssel geben und den Vorgang nach Bedarf wiederholen. Der gepuffte Amaranth sollte fast weiß sein. Mit etwas Übung hat man bald heraus, welche Temperatur der Topfboden beim Einstreuen haben muss, damit alle Körner gleichmäßig platzen.

# Amaranth mit Gemüse

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 50 g Butter
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Karotten
- 200 g Lauch
- 40 g Baumnusskerne
- 150 g Amaranth-Körner (roh)

## *Zubereitung*

Amaranth schmeckt am besten, wenn man ihn wie Risotto zubereitet, das heißt mit einer fein gehackten Zwiebel in Öl oder Butter dünstet und dann mit Gemüsebrühe weich kocht.

Man röstet die Amaranthkörner in Butter und Olivenöl 5 Minuten an, gibt die Gemüsebrühe hinzu und lässt alles 45 Minuten zugedeckt leicht kochen.

Dann gibt man das Gemüse klein geschnitten bei und lässt 10 Minuten garen. Man würzt mit Salz und Pfeffer und vermischt zuletzt mit gehackten Nusskernen und Petersilie.

# Amaranth-Käse-Frikadellen

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 125 g Amaranth-Körner (roh)
- 350 ml Gemüsebrühe
- Ei
- EL Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- EL gehackte Haselnüsse
- EL geriebener Käse
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Kopf Salat (Endivie)
- Birne
- EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 TL Birnensaft-Konzentrat
- EL Öl
- Öl zum Braten

## *Zubereitung*

Die Gemüsebrühe erhitzen. Amaranth einrühren und ca. 30 Min. darin garen. Dann mit dem Ei, 1 EL Semmelbröseln und Salz und Pfeffer vermischen. Petersilie hacken und dazu geben. Haselnüsse und Käse ebenfalls dazu geben und verkneten. Aus der Masse acht Frikadellen formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden. In heißem Öl braten.

Den Endiviensalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Birne waschen und in Stifte schneiden. Balsamico, 4 EL Öl, Senf und Birnensaftkonzentrat verrühren. Mit dem Salat und der Birne vermischen. Zu den Frikadellen servieren.

---

*Schwierigkeitsgrad:* normal  
*Zubereitungszeit:* ca. 30 Min.

# Gefüllte Amaranth-Pfannkuchen

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 200 g Amaranth-Mehl
- 100 g Mehl (Vollkorn-Weizenmehl)
- ½ Liter Mineralwasser
- 2 EL Öl
- 1 TL Meersalz

## **Für die Füllung:**

- 250 g Sahnequark
- etwas Milch
- reichlich frische Kräuter wie: Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Dill, sowie Kresse oder Alfalfa-Sprossen

## *Zubereitung*

Aus dem Mehl, Mineralwasser, Öl und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen.  
Den Sahnequark mit etwas Milch verrühren und die frischen Kräuter untermischen.

Dünne Pfannkuchen backen, portionsweise mit der Quarkmischung bestreichen und zusammenrollen (möglichst in 2 Pfannen backen).

Dazu eine Schüssel bunter Salat.

---

*Schwierigkeitsgrad:* normal

*Zubereitungszeit:* ca. 15 Min.

# Amaranth-Mangold-Auflauf

## *Zutaten für 2 Portionen*

- 100 g Amaranth-Körner (roh)
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 300 g Mangold
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Ei
- 50 g Haselnussblättchen
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- Öl für die Form

### ***Schritt 1***

Amaranth in einem Sieb mit heißem Wasser kurz abspülen. Mit Gemüsebrühe aufkochen, bei schwacher Hitze 40 Min. quellen lassen.

### ***Schritt 2***

Mangold waschen und putzen. Die Stiele klein würfeln, die Blätter in breite Streifen schneiden. Fenchel waschen, putzen, halbieren und ohne den mittleren Strunk in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Knoblauch, Fenchel und Mangoldstiele 2-3 Min. andünsten, Mangoldblätter unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

### ***Schritt 3***

Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Crème fraîche mit Zitronensaft und Ei verrühren. Die Hälfte des Gemüses in die Form geben. Amaranth darauf verteilen, mit der Hälfte der Haselnussblättchen und 1 EL Parmesan bestreuen. Mit dem Rest Gemüse abdecken. Crème fraîche darüber gießen. Mit übrigen Haselnussblättchen und Parmesan bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. backen.

*Haselnussblättchen und Parmesan krönen diesen wunderbar aromatischen Auflauf als Knusperkruste - da greifen nicht nur Vegetarier gerne zu!*

*Zubereitungszeit:* unter 30 min

*Schwierigkeitsgrad:* einfach

*Kalorien:* 640 kcal pro Portion

*Saison oder Anlass:* Winter, Herbst

*Menüfolge:* Hauptspeise

*Gerichtstyp:* Auflauf

*Verschiedenes:* Gut vorzubereiten, vegetarisch, ohne Alkohol, Glyx

# Bananen – Nusskuchen

## *Zutaten*

- Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Rohrzucker
- 1 kg Quark, 0,5 %
- 20 g Ingwer, fein gewiegt
- Bananen, ( Leopardenart)
- 200 g Buchweizen, gemahlen
- 50 g Amaranth, gemahlen
- 150 g Naturreis, gemahlen
- 2 Tüten Backpulver
- 150 g Butter
- 200 g Haselnüsse, geröstet + fein gehackt
- 100 g Zitronat, fein gehackt

## *Zubereitung*

Eier mit Salz, Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, Quark und Ingwer, Bananen in ca. 3-4 cm dicken Stücken dazu geben, Getreide mit Backpulver vermischt unterrühren lassen, danach erst die Butter.

In der Zwischenzeit die Nüsse mit dem Zitronat zusammen fein hacken und auch noch unterrühren, das Ganze jetzt auf Mittelstufe gut 3-5 min rühren lassen.

In eine 26 cm Durchmesser, mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, in den kalten Backofen bei ca. 140°C Umluft ca. 90-100 min backen.

---

*Schwierigkeitsgrad:* einfach  
*Zubereitungszeit:* ca. 20 min

# Inkaschnitten

## Amaranth-Quinoa-Gebäck

### Zutaten für 10 Portionen

- 230 g Mehl, Dinkel-Vollkorn
- 60 g Wasser
- 60 g Butter
- 40 g Honig
- 1 Prise Salz
- 2 Prisen Zimt
- 60 g Amaranth-Körner (roh)
- 1 Liter Wasser
- 60 g Haferflocken
- 120 g Wasser
- 60 g Honig
- 140 g Marmelade
- 80 g Rosinen
- 120 g Haselnüsse, gemahlen
- 2 Prisen Vanille (Schote), gemahlen
- 2 Prisen Ingwer, gemahlen
- 2 Prisen Muskat

### Zubereitung

Mürbeteig aus Dinkelmehl, Wasser, Butter, Honig, Salz und Gewürzen zubereiten und in einer 28cm-Springform oder einem Backblech ausrollen (Ränder 2cm hochdrücken).

Für die Füllung Amaranth (oder Quinoa) mit 1/4 l Wasser wie Reis kochen und dann Haferflocken restl. Wasser und Honig dazugeben.

Anschließend mit Marmelade (Johannisbeere oder Himbeere), gehobelten Haselnüssen und den Rosinen (über Nacht in Rum oder Wasser einweichen) vermischen.

Die Masse auf dem Mürbeteigboden glatt streichen. 20-25 Minuten bei 180-200 °C backen und schneiden.

Kühl aufbewahrt bleibt das Inka-Gebäck 3 Wochen saftig.

---

*Schwierigkeitsgrad:* einfach  
*Zubereitungszeit:* ca. 45 min

# Kartoffel-Amaranth-Bratlinge mit Limettensauce

*vegan*

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 800 g Kartoffeln, geschält, geviertelt
- Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Senfsamen
- 2 EL Koriandergrün, gehackt
- 1 Chilischote, grüne, fein gehackt
- 1 TL Salz
- 30 g Amaranth, gepoppt
- Öl, zum Braten

## *Für die Sauce*

- 80 ml Limettensaft
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Koriandergrün, gehackt
- 1 EL Minze, gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Ingwer, gewürfelt
- EL Öl
- EL Wasser
- ½ TL Salz
- 1 Chilischote, rot, fein gewürfelt

## *Zubereitung*

### **Sauce:**

Limettensaft und Ahornsirup aufkochen und 5 Minuten einkochen lassen. Mit allen anderen Zutaten zu einer dicken Sauce pürieren und mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls mit ein wenig Wasser verdünnen.

### **Bratlinge:**

Kartoffeln in 20-25 Minuten gar kochen.

Zwiebel in Öl goldbraun anbraten. Kreuzkümmelsamen und Senfsamen in einer beschichteten Pfanne trocken rösten. Fein zerstoßen.

Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Zwiebeln, Gewürze, Koriandergrün, Chili und Salz zugeben und gut vermischen. Aus der Masse 8 flache Bratlinge formen.

Amaranth auf einen flachen Teller geben und die Bratlinge darin wenden. Öl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Sauce dazu servieren.

---

*Schwierigkeitsgrad:* normal

*Zubereitungszeit:* ca. 30 min



# Orangen-Amaranth-Gebäck

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 150g Butter
- 75g Rohrzucker
- 100g Amaranth-Körner (roh)
- 50g Langkornreis (oder fertig gekauftes Reismehl)
- 1 Ei
- 2 EL Orangensaft
- 2 TL abgeriebene Orangenschale
- 80g (Lieblings-)Konfitüre
- 2 TL Lebkuchengewürz

## *Zubereitung*

Butter schmelzen und bräunen lassen, dann abkühlen.

Zucker im Mixer zu Staub mahlen, dann mit der Butter und dem Ei schaumig rühren.  
Amaranth und Reis im Mixer fein zermahlen und mit dem Lebkuchengewürz zum Teig geben.

Orangenschale und -saft zugeben, gut verrühren und den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Mit einem Kochlöffelstiel kleine Vertiefungen in die Rosetten drücken. Mit Konfitüre füllen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ca.12 Min. backen.

Die Teigmenge ergibt ca.35 Stück.

# Amaranth-Gratin mit Lauch

Für Schwangere und Stillende: Leichte Hauptmahlzeit

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 200 ml Milch
- 100 g Mozzarella
- 1 TL Butter
- 100 g Amaranth-Körner (roh)
- 150 g Lauch, in Ringen

## *Zubereitung*

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen.

Amaranth in einem Topf im zerlassenen Fett anbraten, mit der Milch angießen und mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. 10 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen.

Wurzel, Außenblätter und Blattenden von der Lauchstange entfernen, die Stange in 1 cm dicke Abschnitte teilen. In ein Sieb geben, gut abbrausen und abtropfen lassen. Die Lauchringe mit einem kleinen Schuss Wasser in einen Topf geben und garen.

Dann Amaranth mit der Lauchflüssigkeit in eine gefettete kleine Auflaufform (Durchmesser ca. 18 cm) geben. Mit den Lauchringen bedecken, diese mit Soja-Sauce, Pfeffer und Muskat würzen.

Mozzarella in Würfel schneiden und über den Lauchringen verteilen. Die Form in den heißen Ofen schieben und 15-20 Minuten gratinieren. Wer keinen Lauch mag, nimmt stattdessen Tomaten oder Zucchini.

**Quelle:** Eltern-Zeitschrift 01/91

# Amaranth Konfekt (mit gepufftem Amaranth)

## *Zutaten für 4 Portionen*

- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Pr Kaffeepulver
- 1 Tasse Amaranth gepufft
- 1 EL Pflanzenmargarine

## *Zubereitung*

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr an Ahornsirup.

Die Masse auf einem kleinen, angefetteten Blech oder einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Abkühlen die Masse mit einem feuchten und scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Variante 1: Je nach Belieben kann man der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnusskerne oder Kokosraspel begeben.

Variante 2: Oder aber – wenn es schokoladig sein soll – Kakaopulver und Kaffee dazugeben.

# Robat Waffeln + Gemüsekekchen

*glutenfrei / kuhmilchfrei*

## *Zutaten für 4 Portionen*

### **Für den Teig** (Waffeln):

- 3 EL Maiskörner (kein Popkorn) +
  - 3 EL Amaranth-Körner (roh), ganz +
  - 200 g Buchweizen, ganz +
  - 8 Mandeln, bittere +
  - 32 Mandeln, süße +
  - 5 Körner Pfeffer +
  - 3 EL Naturreis (Mittelkorn )
- = zusammen mahlen

- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- dazu 400 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
- 3 Eier
- 3 EL dunklen Balsamico

### **Für die Füllung** (Kuchen) :

- 300 g Gemüse, TK (Brokkoli Blumenkohl + Möhren )
- 150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt
- 20 g Ingwer, klein geschnitten
- 2 Chilischoten, eingelegte Piri Piri klein geschnitten
- 7 Feigen, klein geschnitten
- 80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen
- 2 Äpfel, um den Griebsch herum geraspelt
- Fett, für die Formen

## **Zubereitung**

**Teig:** erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu (bei Waffeln beträgt die Backzeit auf höchster Hitze 4-5 Min.).

**Füllung:** Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei gefettete, 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen schieben → bei 160°C, Umluft, 60 min backen;  
→ bei Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°-190°C ca. 40-50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden. Der Teig sah so gut aus, dass ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln reichte es auch noch.

# Amaranth-Rezepte 2

(Quelle: „Bärnkrafft Amaranth-Spezialitäten“; [www.amarant.de](http://www.amarant.de))

---

## Amaranth-Lebkuchenplätzchen

### *Zutaten*

- 200 g Amaranthvollkornschrot oder Amaranthflocken
- 200 g Weizenvollkornschrot
- 200 g Vollrohrzucker
- 200 g Weinbeeren
- 200 g Haselnüsse
- 200 g Walnüsse
- 12 Esslöffel (EL) Kartoffeln gekocht und gerieben
- 4 Eier
- Milch nach Bedarf
- 4 Teelöffel (TL) Lebkuchengewürz
- 2 EL Kakao
- 1 Päckchen Backpulver

### *Zubereitung*

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Kleine Häufchen auf ein Backblech setzen, das mit Backpapier belegt ist. Bei Mittelhitze ca. 15-20 Min. backen. Eventuell mit Schokoguss bestreichen.

# Schokoladenplätzchen mit Amaranthpoppkorn

## *Zutaten*

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 6 Eier
- 200 g Schokostreusel
- 200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 100 g Amaranthpoppkorn
- 100 g Mehl

## *Zubereitung*

Schaummasse herstellen aus Butter, Zucker und Eiern, die anderen Zutaten unterrühren, Teig auf ein gefettetes Blech streichen und bei Mittelhitze (ca. 180° C) backen (ca. 20-25 Min.). Noch heiß in kleine Quadrate schneiden. Nach dem Erkalten auf der Oberseite mit Schokoladenglasur überziehen und mit Zuckerstreuseln bestreuen.

# Rührkuchen mit schwarzen Amaranthflocken

## *Zutaten*

- 250 g Margarine
- 250 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 5 Eier
- 200 g Mehl
- 60 g schwarze Amaranthflocken
- 50 g Rotwein oder Fruchtsaft
- 1 Päckchen Backpulver

## *Zubereitung*

Schwarze Amaranthflocken mit dem Rotwein oder Fruchtsaft einweichen, Schaummasse herstellen aus Butter, Eiern, Zucker u. Vanillezucker. Mehl, Backpulver und gequollene Amaranthflocken unterrühren.

Bei 175 ° C ca. 60 Min. backen. Nach dem Erkalten mit Zitronen- oder Schokoladenglasur überziehen.

# Muffins mit Amaranth

## *Zutaten*

- 200 g Butter
- 160 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Vanillezucker
- 160 g Mehl
- 140 g Amaranthmehl oder Amaranthflocken
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 150 ml Flüssigkeit (Milch, Fruchtsaft oder Rotwein)
- 60-80 g Schokoamaranth.

## *Zubereitung*

Zutaten verrühren und zu einem Teig verarbeiten, Schoko-Amaranth am Schluss unterheben. Backzeit für Muffins etwa 30 Min., für Rühr- oder Obstkuchen etwa 50-60 Min.

Diese Masse ergibt ca. 20 Muffins oder 1 Rührkuchen. Der Rührteig könnte auch mit Obst belegt werden, dann jedoch den Schoko-Amaranth weglassen.



# Partysemmeln

1 Ei schaumig rühren.

Mit

- 1 Glas Amaranthaufstrich (nach Geschmack),
- 1 gehäuften EL Amaranthvollkornflocken,
- 1 klein geschnittenen Zwiebel,
- 75 g kleinen Käsewürfeln oder geriebenem Käse,
- 1 gewürfelten roten Paprikaschote,
- Kräutern,
- Salz, Pfeffer, Paprika

verrühren und abschmecken.

Die Masse auf Semmelhälften streichen, geriebenen Käse darüber streuen und bei 180-200 ° C ca. 20 Min. überbacken.

# Amaranth-Bananenspeise

Amaranthkörner mit Wasser aufkochen (1/3 Amaranth, 2/3 Wasser) und etwa 10 Min. leise kochen lassen.

Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist.

Erkaltete Amaranthkörner mit einer zerdrückten Banane und Milch oder Joghurt (evtl. Quark) vermengen (geht ganz einfach mit dem Rührstab).

Nach Geschmack süßen.

# Amaranth-Quark-Auflauf

Schaummasse herstellen aus

- 3 Eiern
- 100 g Zucker
- 75 g Butter
- 500 g Magerquark
- Zitronenaroma
- 75 g Mehl
- 75 g Amaranthmüsli.

25 g Grieß unterrühren.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen.

500 g Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden, in die Auflaufform geben, mit Zimt überstreuen und die Auflaufmasse darüber geben.

Bei guter Mittelhitze ca. 50-60 Min. backen.

# Amaranth-Nudel-Auflauf

250 g Amaranth-Nudeln bissfest kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser überbrausen, gut abtropfen lassen.

- 100 g Margarine
  - 3 Eier
  - 75 g Zucker
  - 1 Vanillezucker
- schaumig rühren.

- 250 g Quark
  - Zitronenaroma
  - 1 EL Vanillepuddingzucker
- unterrühren.

400 g Äpfel klein schneiden und mit den Nudeln unter die Teigmasse heben.

Eine Auflaufform fetten und den Teig einfüllen. Mit Butterflocken belegen und bei guter Mittelhitze ca. 40 Min. backen.

Dazu Apfelmus oder Fruchtsoße oder Vanilleeis reichen.

# Amaranth-Pfannkuchen

- 200 g Mehl
- 50 g Amaranth-Mehl
- 3 Eier
- ½ l Milch
- eine Prise Salz

verrühren, etwas quellen lassen und in heißem Fett backen.

# Amaranth-Nockerl

- 50 g Butter
  - 2 Eier
  - 50 g Semmelbrösel
  - 50 g Amaranthflocken
  - Salz
  - Muskat und
  - etwas Gemüsebrühe
- schaumig rühren.

Etwas quellen lassen, mit einem Teelöffel Nockerln formen und in heißer Brühe ziehen lassen.

# Alegría

6 TL Honig und 1 EL Butter vermischen und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen.

Wenn die Masse goldbraun ist, 1 Tasse gepoppten Amaranth natur mit einem Holzlöffel einrühren.

Nach Geschmack Sonnenblumenkerne, Kokosflocken, Cornflakes oder Rosinen unterrühren.

Die Mischung auf ein Backblech streichen, in Würfel schneiden und abkühlen lassen.

## Amaranth-Joghurt-Dessert

- 500 g Naturjoghurt mit
- 50 g Honig oder Zucker
- 1 Vanillezucker
- 100-150 g Amaranthpoppkorn  
vermengen.

Mit ½ Pfund Beeren nach Wahl mischen, 100 g Sahne steif schlagen und unterziehen.



# Amaranth-Waffeln (glutenfrei)

## *Zutaten*

- 80 g weiche Butter
- 80-100 g Honig oder Zucker
- Vanillezucker
- 3 Eier
- 300-375 ml Milch
- 150 g Amaranth-Mehl
- 150 g Buchweizenmehl
- ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
- Rum nach Geschmack
- Sahne
- frische Früchte der Saison

## *Zubereitung*

Die weiche Butter mit dem Honig und der Vanille schaumig rühren, die Eier dazu geben und sorgfältig einarbeiten.

Die mit Backpulver vermischten Mehle und die Milch sowie je nach Geschmack etwas Rum abwechselnd zugeben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Im Waffeleisen knusprig ausbacken.

Mit Schlagsahne und frischen Früchten servieren.

## **Amaranth-Cremesuppe (glutenfrei)**

200 g Amaranth-Schrot aus Amaranthpoppkorn natur in einem Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1 Stange Lauch (oder anderes Gemüse) mit 1 großen Zwiebel in Butter leicht andünsten. Danach in die Brühe geben und noch ca. 10 Min. mitgaren lassen.

100 g flüssige Sahne zugeben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit geriebenem Käse und Schnittlauchröllchen garnieren und heiß servieren.

# Amaranth-Chappatis (glutenfrei)

## *Zutaten*

- 1 Tasse Amaranth-Mehl
- 1 Tasse feines Maismehl
- ½ TL Meersalz
- 2 EL Maiskeimöl
- etwa 1 große Tasse heißes Wasser

## *Zubereitung*

Das Mehl mit dem Salz mischen. Das Öl und das heiße Wasser langsam dazu geben und unter Rühren zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig zu einer Rolle formen und nach dem Abkühlen in fingerdicke Stücke schneiden. Diese auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. In einer vorgeheizten, nicht geölten gusseisernen Bratpfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Vielerorts werden die warmen Fladen mit Gemüse oder gemischtem Salat gefüllt und warm gegessen. Ansonsten kann man die Chappatis auch stapeln und bis zum Servieren mit einem Tuch abdecken. Sie ergeben ein schnelles Snack-Brot als Beilage zu Salaten, Kräuterquark oder traditionell zu roten Bohnen.

Die Chappatis können aufgebacken werden, indem man sie mit Wasser besprenkelt und im Backofen kurz erhitzt.