

03 | 2023

gesunde   
küche

# NewsLetter

## ISS DICH FIT

» Vollkorn hält  
Dich in Balance!

↳ Fit durch den Tag  
mit alternativen  
Getreidesorten!

Getreideprodukte aus Weißmehl enthalten zwei Drittel weniger Nährstoffe als Vollkornmehl. Bei regelmäßigem und täglichem Verzehr von Semmeln, Pizza und Co, können Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Übergewicht verursacht werden. Zu den nahrhaften Getreidesorten, wie Roggen oder Dinkel, in der Vollkornvariante, gibt es sogenannte Pseudogetreidesorten, die nicht zur Gattung der Süßgräser gehören, die aber einen ebenso wertvollen Anteil an unserer Nahrungsversorgung einnehmen.

Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Dinkelreis oder Polenta bieten in der „Gesunden Küche“ perfekte Alternativen zum weißen Mehl. Im Gegensatz zu Weizen und Roggen sind Pseudogetreide von Natur aus glutenfrei und eine gute Alternative für Menschen mit Zöliakie.

In der Küche gibt es vielfältige Verwendung für die nahrhaften Samen: Amaranth- und Buchweizenmehl eignen sich für Brot, Palatschinken oder Gebäck. Gepufft verfeinern Amaranthkörner viele Süßspeisen, Müsli oder Snackriegel. Ähnlich wie Reis müssen die Körner in Wasser gekocht werden. Der nussige Geschmack kommt in Bratlingen, als Suppeneinlage, im Auflauf oder als Beilage am besten zur Geltung und bringt viel Abwechslung in den „Gesunde Küche“ Menüplan.

## Buchweizenlaibchen

Zutaten für 10 Portionen:

- » 400 g Buchweizen
- » 800 ml Wasser
- » 240 g Schafkäse
- » 2 kleine Zwiebeln
- » 2 kleine Karotten
- » 2 Eier
- » 6 EL Dinkel Mehl
- » 4 EL Dinkel Semmelbrösel
- » Rapsöl, Majoran
- » Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebeln und Karotten klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen.
2. Den Buchweizen dazu geben und unter Rühren 3-4 Minuten mitrösten. Mit Wasser aufgießen, würzen und aufkochen. Auf kleiner Stufe 20 Minuten kochen lassen und weitere 20 Minuten zum Aufquellen beiseitestellen.
3. Den Schafkäse grob reiben und mit den Eiern und 3 EL Mehl unter die ausgekühlte Buchweizenmasse kneten.



4. Laibchen formen, in den Semmelbrösel wälzen und in einer Pfanne mit Rapsöl heraus braten.

↳ **Tipp:** Je nach Geschmack können Lauch, Frühlingszwiebeln, Paprika oder Sellerie hinzugefügt werden

### Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege  
Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig | Projektleitung  
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)