

Rezeptheft Steinofen Getreide



BIO-MÜHLE SEIT 1969


**Bauck
HOF**



Steinofen Getreide

eine echte Baukhof-Spezialität

Inhaltsverzeichnis

Sommer Bowl mit asiatisch mariniertem Kornfix Steinofen	3
Chili sin Carne	4
Gemüsekekuchen	5
Kornfix Steinofen-Sushi	6
Gefüllte Dinkel-Paprika mit Gemüse	7
Kornfix Steinofen-Dinkel-Knödel in Kokos-Curry-Sauce	8
Kornfix Steinofen Dinkel Risotto mit Pfifferlingen	9
Überbackener Apfel	10



hefefrei



laktosefrei



vegan



weizenfrei



eifrei



Zubereitung



Backzeit

Regionale Herkunft, Demeter zertifiziert und im Sinne der anthroposophischen Ernährungslehre entwickelt – Kornfix Steinofen ist Baukhof pur. Firmengründer und Getreide-Experte Klaus Werder entwickelte und baute bereits in den 1960er Jahren den ganz besonderen Steinofen, in dem Kornfix auch heute noch geröstet wird. Dadurch wird es besonders bekömmlich.

Mit seinem nussigen Geschmack lässt sich Kornfix Steinofen vielseitig für süße und deftige Speisen verwenden. Es ist nicht nur eine regionale Alternative zu Reis, Couscous und Bulgur, sondern auch ideal für die vegane und vegetarische Ernährung. Und das Beste:

Kornfix Steinofen ist schnell zubereitet, ganz ohne Einweichen.

Lasst euch von unseren Rezepten inspirieren und probiert Kornfix Steinofen einfach mal aus.



Sommer Bowl mit asiatisch mariniertem Kornfix Steinofen



Zutaten 2 Portionen:

80 g Kornfix Steinofen Gerste, **160 g** Wasser, **1 TL** Salz, **4 EL** dunkle Sojasoße, **2 EL** schwarzer Reisweinessig, **2 EL** Rohrohrzucker, **1 TL** Fischsoße (für eine vegane Zubereitung weglassen), **1 TL** Sesamöl, **100 ml** Wasser, **2 TL** Stärke, **1** Frühlingszwiebel, $\frac{1}{2}$ Paprika, $\frac{1}{2}$ Kohlrabi, $\frac{1}{2}$ Gurke, **3–4** Champignons, **1** handvoll kleine Tomaten, **4** Radieschen, etwas Pflücksalat, etwas Sesam und Chili

⌚ ca. 30 Min., 📅 ca. 5 Min.

Zubereitung:

1. Das Kornfix Steinofen nach Packungsanleitung im Salzwasser garen und quellen lassen.
2. Die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. Das restliche Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wer mag, kann die Pilze kurz in einer Pfanne anbraten.
3. Alle Zutaten für die Soße miteinander vermischen und in einer Pfanne zum Kochen bringen. Sobald die Soße etwas eingedickt ist, das fertige Kornfix unterheben.
4. Das Kornfix Steinofen auf zwei tiefe Teller verteilen und das Gemüse hinzugeben. Zum Schluss etwas Sesam und, wer mag, etwas Chili darüber streuen.

Variationen:

Je nach Saison kann das Gemüse nach Belieben variiert werden.

Chili sin Carne mit Kornfix Steinofen Gerste



Zutaten 3–4 Portionen:

125 g Kornfix Steinofen Gerste, **1** Zwiebel, **2** Knoblauchzehen, **1** Paprika, Chilipulver nach Geschmack, **1 EL** Tomatenmark, **1 TL** Paprikapulver rosenscharf, **1 TL** Kreuzkümmel, $\frac{1}{2}$ TL Majoran, **200 ml** Gemüsebrühe, **1** Dose gehackte Tomaten, **1 TL** Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Kakao, **1** Dose rote Bohnen, **1** Dose Mais

Wer mag: etwas frischer Koriander zum Servieren.

⌚ ca. 50 Min.

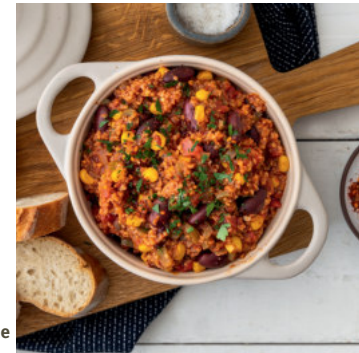
Zubereitung:

1. Das Kornfix Steinofen nach Packungsanleitung garen und ruhen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die roten Bohnen abgießen und mit Wasser abspülen.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Dann die Paprika hinzugeben. Zum Schluss das Kornfix Steinofen hinzugeben.
4. Alles mit Tomatenmark, Paprikapulver, Chili, Kreuzkümmel und Majoran würzen.
5. Brühe, gehackte Tomaten, Zucker, Kakao, Bohnen und Mais hinzugeben. Alles 10 Min. köcheln lassen.

Tipp:

Dazu passen Baguette, Reis oder Nudeln.



Gemüse Kuchen



Zutaten für 26er Springform:

150 g Kornfix Steinofen Dinkel, **300 g** Wasser, **1 TL** Salz, **3** Eier, **250 g** Quark, **200 g** Schmand, **2 TL** Curry, **1 TL** Paprika edelsüß, Salz & Pfeffer, **1** rote Paprika, **1** kleine Tasse Erbsen, **1** handvoll grüne Bohnen, **1** kleine Zucchini, **1** kleiner Kohlrabi, **1** Zwiebel, **2–3 EL** Olivenöl, etwas frische Petersilie

⌚ ca. 40 Min., 🍳 ca. 50 Min.

Zubereitung:

1. Das Kornfix Steinofen nach Packungsanleitung zubereiten und 20 Min. quellen lassen. Die Springform mit Backpapier auslegen, das fertige Kornfix darin verteilen und mit der Rückseite eines Löffels festdrücken.

2. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ganze 10 Min. scharf anbraten.

3. Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Quark, Schmand, Eier und Gewürze in einer Schüssel miteinander verrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das gegarte Gemüse zu der Creme geben, durchmischen und auf dem Kornfix-Boden verteilen.

5. Den Gemüse Kuchen für 45–50 Min. backen. Den Kuchen lauwarm servieren und mit etwas frischer Petersilie bestreuen.

Tipp:

Je nach Saison kann das Gemüse nach Belieben variiert werden.

Kornfix Steinofen-Sushi



Zutaten für 24 Stück:

80 g Kornfix Steinofen Gerste, **2 EL** Reisweinessig, **1 TL** Zucker, **100 g** Räuchertofu, **1 EL** Sojasoße, **1 TL** Sesamöl, $\frac{1}{3}$ Salatgurke, $\frac{1}{2}$ Avocado, **3** Nori Algen Blätter, etwas Sojasoße zum Servieren, wer mag etwas Wasabi

⌚ ca. 40 Min., 🍳 ca. 5 Min.

Zubereitung:

1. Das Kornfix Steinofen nach Packungsanleitung garen und quellen lassen. Anschließend mit Reisweinessig und Zucker vermischen.

2. Das Räuchertofu in dünne Streifen schneiden und mit der Sojasoße, sowie dem Sesamöl marieren.

Das Ganze im Ofen unter dem Grill etwa 20 Min. garen (und einmal wenden) oder im Ofen anbraten.

3. Die Avocado in dünne Streifen schneiden. Die Gurke der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel rauskratzen. Den Rest ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

4. Das Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushimatte oder ein Stück Bienenwachspapier legen. Etwa 2 EL Kornfix Steinofen im unteren Drittel verteilen, so dass ein Quadrat entsteht.

5. Jeweils zwei Stück Tofu, Gurke und Avocado als Linie in die Mitte des Kornfix-Quadrates verteilen.

6. Nun die Rolle von unten nach oben fest aufrollen und ein paar Minuten ruhen lassen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.

7. Die Rolle mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und mit Sojasoße servieren.



Gefüllte Dinkel-Paprika mit Gemüse



Zutaten für 3 Portionen:

Gefüllte Paprika: 125 g Kornfix Steinofen Dinkel, 250 ml Gemüsebrühe od. Wasser, Salz, Paprika edelsüß, Paprika scharf, 1 Zwiebel, 25 g Mandeln gehackt, 100 g Schafskäse, Schnittlauch geschnitten, 3 kleine grüne Paprika

Gemüse: 2 rote Paprikas, 1 Zwiebel, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne

⌚ ca. 10 Min., 🍳 ca. 30 Min.

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe aufkochen und über das Kornfix-Dinkel, vermengt mit den Mandeln, Zwiebelwürfeln und den Gewürzen, gießen und mindestens 20 Min. ziehen lassen.
2. Den in Würfel geschnittenen Schafskäse und den Schnittlauch unter die Masse heben. Die Oberseite der grünen Paprika abschneiden und die Kerne entfernen.



3. Die Masse in die Paprika füllen und mit dem oberen Stück der Paprika bedecken.
4. Die roten Paprikas, die Zwiebel und die Tomate in Würfel schneiden und in wenig Olivenöl anschwitzen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne angießen. Aufkochen lassen und die gefüllten Paprikas einschichten und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. bei 175°C garen.

Tipp:

Falls die Sahnesauce zu dünn sein sollte, die Paprikas herausnehmen und die Sauce mit etwas angerührtem Mehl in Öl binden.

Kornfix Steinofen-Dinkel-Knödel in Kokos-Curry-Sauce



Zutaten für 4 Portionen:

Für die Knödel: 100 g Lauchstreifen, 1 Knoblauchzehe, 125 g Kornfix Steinofen Dinkel, 250 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Ei, 80 g Semmelbrösel

Für die Kokos-Curry-Sauce: 100 g Lauchstreifen, 8 g Curry Pulver, 2 Dosen Kokos-Milch (800ml), ½ Banane, Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico bianco

⌚ ca. 45 Min.

Zubereitung:

1. Den Lauch halbieren, in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Lauchstreifen mit dem gepressten Knoblauch in etwas Öl leicht anschwitzen.
3. Das Kornfix Steinofen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen, vom Herd

nehmen und ca. 20 Min. quellen lassen.

4. Anschließend das Ei und die Semmelbrösel unter die Masse rühren.

5. Für die Sauce den Lauch in feine Streifen schneiden, waschen und mit wenig Öl anschwitzen, mit dem Curry-Pulver abstauben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit wenig Essig ablöschen und mit der Kokos-Milch aufgießen.

6. Die in feine Würfel geschnittene Banane hinzugeben und mit den restlichen Zutaten kurz aufkochen lassen.

7. Aus der Dinkelmasse kleine Knödel formen und in die köchelnde Sauce geben, nochmals aufkochen lassen und danach bei geringer Hitze die Knödel gar ziehen lassen.

Tipp:

Dazu schmeckt beispielsweise Jasminreis.

Kornfix Steinofen Dinkel Risotto mit Pfifferlingen



Zutaten für 2 Portionen:

120 g Kornfix Steinofen Dinkel, 60 ml Weißwein, 500 ml Brühe, 1 kleine Schalotte, 2 EL Butter, 60 g Parmesan, 100 g frische Pfifferlinge, etwas frischer Thymian, Salz, Pfeffer

⌚ ca. 40 Min., 🕒 ca. 30 Min.

Zubereitung:

1. Zuerst die Pilze sehr gründlich unter fließendem Wasser reinigen, damit kein Sand zwischen den Lamellen bleibt. Schlechte Stellen abschneiden.
2. Einen Esslöffel Butter in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand oder einem Topf zerlassen. Das Kornfix Steinofen sowie die

Zwiebeln hineingeben und kurz anschwitzen.

3. Brühe und Weißwein vermischen und nun in kleinen Portionen in die Pfanne bzw. den Topf geben. Dabei immer rühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist und wieder etwas nachgießen.
4. Den Parmesan fein reiben. Sobald keine Flüssigkeit mehr vorhanden und alles verkocht ist, den Herd ausschalten, 50 g Parmesan unterheben und alles würzen. Das Risotto abdecken und ruhen lassen.
5. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze anbraten, bis sie komplett gar sind. Das Ganze würzen.
6. Das Risotto mit den Pilzen, dem restlichen Parmesan und etwas frischem Thymian servieren.

Variationen:

Je nach Saison können auch andere Pilze für das Risotto verwendet werden.

Überbackener Apfel mit Kornfix Steinofen Dinkel



Zutaten für eine Auflaufform

20 x 30 cm:
80 g Kornfix Steinofen Dinkel, 3 Äpfel, 80 g Zucker, 250 ml Milch, 3 Eier, 250 g Quark, etwas Vanillezucker, 1 TL Backpulver, 2 EL Rosinen, 2 EL Mandelblättchen, Butterflockchen, Puderzucker zum Servieren

⌚ ca. 20 Min., 🕒 ca. 50 Min.

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und hobeln
2. Das Kornfix Steinofen nach Verpackungsanleitung zubereiten und quellen lassen.
3. Zucker, Milch, Eier, Quark, Vanille und Backpulver in einer Schüssel miteinander verrühren. Kornfix Steinofen dazu geben und nochmal verrühren.
4. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Äpfel und die Rosinen



unter die Quarkmasse geben und alles in der Form verteilen.

5. Die Mandelblättchen und einige Butterflockchen über dem Auflauf verteilen. Alles für 50–55 Min. backen. Falls das Ganze zu dunkel wird, mit etwas Alufolie oder einem Deckel abdecken.
6. Alles etwas abkühlen lassen und lauwarm oder kalt mit Puderzucker servieren.

Variationen:

Statt Äpfel können auch Birnen verwendet werden.



BIO-MÜHLE SEIT 1969



Weitere köstliche Rezepte aus unserer
Bauckhof Küche findest du unter
www.bauckhof.de/rezepte
oder scanne einfach den QR-Code.



Folge uns auf:



Bauck GmbH · Duhenweitz 4 · 29571 Rosche · 05803 9873-0
info@bauckhof.de · bauckhof-muehle.de · DE-ÖKO-007