



Süßer Waldstaudenkornreis

ZUTATEN

- Ca. 400 ml Milch*
- 125 g Waldstaudenkornreis*
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 EL gehackte Schokolade
- mind. 40% Kakaanteil
es kann auch weiße Schokolade
(Kuvertüre) verwendet werden
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt
- 1 EL Kokosflocken
- 1 EL Kokoscreme
- Zitronenschale von einer halben
Zitrone (unbedingt auf Bioqualität achten!)

ZUBEREITUNG für 2 Personen | ⌚ 40 min

WALDSTAUDENKORNREIS

Waldstaudenkornreis vor dem Kochen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut durchwaschen mit **dreifacher Flüssigkeitsmenge aufgießen** und köcheln lassen bis sie fast zur Gänze verkocht ist. Der Reis ist essfertig wenn das Korn etwas aufgesprungen ist. Wenn er noch zu körnig ist, dann noch mit Milch oder Wasser aufgießen und bis zum gewünschten Garpunkt weiter köcheln lassen.

Weitere Zutaten wie Prise Salz, Zimt, Vanillezucker, Mandelblättchen und Zitronenzeste untermischen.

Zum Schluss die Kokosflocken, Kokoscreme und die Schokolade einrühren.

Anrichten und mit frischen Beeren oder Obst der Saison garnieren.



WALDSTAUDENKORN

Das Waldstaudenkorn gilt als **genügsame** und **robuste** alte Roggenform die **weder Dünger noch Pflanzenschutz** benötigt. Zudem hinterlässt das Waldstaudenkorn als Tiefwurzler einen beinahe **unkrautfreien Boden**.

Da das Waldstaudenkorn sehr hoch wächst und bis 1.100m Seehöhe noch besten gedeiht, bietet es dem **Wild eine gute Deckung** und wird außerdem **sehr gut als Äsungspflanze** angenommen.

Das **Stroh**, das zwei bis drei Meter lang sein kann, ist **sehr biegsam** und eignet sich daher ausgezeichnet zum **Flechten von Körben**.

Das heute beinahe in Vergessenheit geratene Korn besitzt einen **besonders hohen Ballaststoffgehalt** und ist **reich an Spurenelementen** wie Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen sowie an **wichtigen B-Vitaminen**.

Waldstaudenkorn eignet sich **ideal zum Backen von Brot**. So erhält dieses einen **besonders aromatischen Geschmack** und eine **Extraportion an Ballaststoffen**.



4 Rezeptideen mit Waldstaudenkornreis



dem Boden zugute



...der heimische Ur-Reis



Landwirt **Kastenberger**

Sill 1, 3250 Wieselburg-Land
office@der-biene-zuliebe.at | +43 664 876 61 38

www.der-biene-zuliebe.at



Waldstaudenkornreis - Risotto

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 80 g Lauch
- Ca. 6 getrocknete Tomaten
- 2 mittelgroße frische Tomaten
- 1 kleine Tasse Waldstaudenkornreis*
- Ca. 60 g Feta*
- Basilikum
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Suppenwürze

ZUBEREITUNG für 2 Personen | ⌚ 20 min

Lauch fein schneiden und in Olivenöl kurz anrösten, Waldstaudenkornreis mit einer Tasse messen und vor dem Kochen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut durchwaschen und zum Lauch dazu geben, kurz mitrösten, mit **dreifacher Wassermenge aufgießen** und köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast zur Gänze verkocht ist. Der Reis ist essfertig wenn das Korn etwas aufgesprungen ist.

Die klein geschnittenen getrockneten Tomaten untermengen. Mit Salz, Kräutersalz, Suppenwürze und Pfeffer würzen.

Kurz vor Ende der Garzeit die frischen würfelig geschnittenen Tomaten untermengen, zum Schluss geschnittenen Feta unterheben.

Zerkleinerter Basilikum oder auch andere Kräuter untermengen, mit Basilikumblätter oder mit Ruccola garnieren.



* Allergene



Gemüseragout mit Waldstaudenkornreis

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- Eine mittelgroße Zwiebel
- 1 kleine gelbe Zucchini
- 1 mittelgroßer grüner Paprika
- 1 mittelgroßer roter Paprika
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Estragonsenf*
- 1 TL Kartoffelstärke
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer
- 1 kleine Tasse Waldstaudenkornreis*
- Gemischte Kräuter

ZUBEREITUNG für 2 Personen | ⌚ 30 min

WALDSTAUDENKORNREIS

Waldstaudenkornreis mit einer Tasse messen und vor dem Kochen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut durchwaschen und mit **dreifacher Wassermenge aufgießen!** Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, kurz vor Ende der Garzeit würzen und vor dem Anrichten mit frisch gehackten Kräutern verfeinern. Der Reis ist essfertig wenn das Korn etwas aufgesprungen ist.

RAGOUT

Zwiebel grob schneiden und in Olivenöl anrösten. Beide Paprika nicht all zu klein schneiden und kurz mit rösten. Mit wenig Wasser aufgießen und halbfertig dünsten lassen. Tomatenmark, Senf und würfelig geschnittene Tomaten dazu und bis zum Garpunkt weiter dünsten. Falls zu viel Flüssigkeit vorhanden ist, 1 TL Kartoffelstärke in etwas Wasser auflösen und zum Gemüseragout geben, einmal kurz aufkochen lassen. Kartoffelstärke bindet das Wasser zu einer feinen Soße.

Reis in einer mit Wasser angefeuchteten Tasse auf den Teller anrichten und Ragout mit frischen Kräutern verfeinern.



Lammfilet mit Waldstaudenkornreis und Kürbis-Kokosgemüse

ZUTATEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g festkochenden Kürbis
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Kokoscreme
- Kürbiskern- und Olivenöl
- 1 kleine Tasse Waldstaudenkornreis*
- 1 EL geröstete Kürbiskerne
- 2 Lammfilets
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer
- Gemischte Kräuter

ZUBEREITUNG für 2 Personen | ⌚ 40 min

WALDSTAUDENKORNREIS

Siehe Gemüseragout

KÜRBISGEMÜSE

Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl andünsten, soll nicht braun werden. Rohrzucker dazu und leicht karamellisieren lassen. Würfelig geschnittener Kürbis kurz mitrösten und mit etwas Wasser aufgießen und weich dünsten. Würzen mit Salz, Kräutersalz, Pfeffer. Zum Schluss die Kokoscreme einrühren.

LAMMFILET

Das Filet in heißem Olivenöl anbraten, auf beiden Seiten ca. 2 Minuten, je nach Garwunsch.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis in einer mit Wasser angefeuchteten Tasse oder Schöpflöffel auf den Teller anrichten.

Auf dem Kürbisgemüse das Lammfilet garnieren und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

