



REZEPT AUF DER RÜCKSEITE

Freekeh – das Supergetreide

Freekeh ist ein wahrer Superfood, voll mit wichtigen Nährstoffen, Nahrungsfasern, Protein und einem tiefen glykämischen Index.

Freekeh ist keine Getreideart, sondern kann aus verschiedenen Arten Getreide hergestellt werden. Für Freekeh wird das Getreide noch jung, grün und weich geerntet, genau dann, wenn es am meisten Nährstoffe und Geschmack hat, und dann geröstet und getrocknet.

- ✓ Superfood
- ✓ Reich an Protein
- ✓ Nahrungsfaserreich
- ✓ Tiefer glykämischer Index

Freekeh wird im mittleren Osten schon seit über 4000 Jahren produziert und gegessen, ist jedoch in Europa noch praktisch unbekannt. Seine gesundheitlichen Vorteile sind markant, es hat unter anderem viel mehr Protein, Ballaststoff, Kalzium und Eisen als Vollkornreis oder Quinoa. Freekeh hat einen tiefen glykämischen Index und hält deshalb lange satt und ist auch für

Diabetiker sehr gut geeignet. Freekeh ist daher ein Superfood und wird auch von Starköchen geschätzt, da es sehr vielseitig verwendbar ist und hervorragend schmeckt.

Verwendungsmöglichkeiten für Freekeh

Freekeh kann, wie Reis oder andere Getreidearten, als Beilage serviert werden. Es ist aber auch sonst sehr vielseitig einsetzbar in der Küche:

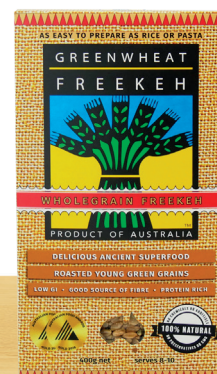
- In warmen oder kalten Salaten
- In Suppen
- Für Burger
- Zum Backen
- Als Frühstück mit Früchten und Joghurt

Nährwerte per 100g	Freekeh	Quinoa	Weisser Reis	Vollkornreis
Brennwert kJ	1531	1443	1470	1530
Ungesättigte Fettsäuren	2.15	4.11	0.5	2.4
Kohlenhydrate	66.6	67.64	79.1	77
Nahrungsfasern	12.1	10.38	2.3	3.9
Protein	15.3	13.6	6.6	7.7
Calcium	56	56	7	11
Eisen	Bis zu 4.5	7.5	0.7	1.2
Kalium	Bis zu 440	710	49	165
Magnesium	Bis zu 110		34	120
Natrium	6	38.90	5	5
Zink	Bis zu 1.7	-	1.1	2.1

Art.-Nr.	Bezeichnung	Einheit	Gew./kg	PreisEH
7322	Freekeh / Weizenkörner	Sack	2,5 kg	19.90

Preise exkl. MWST – Lieferung franco ab Fr. 500.00

UNSER FREEKEH IST BESONDERZ EDEL



Macadamia-Freekeh Salat

Ergibt 4-6 Portionen

Zutaten

- 80 g gerösteter grüner Vollkornweizen (Freekeh)
- ½ TL Salz
- 150 g kleine grüne Linsen
- 1-2 EL Zitronensaft
- 3 EL Baumnussöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Sesam
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Korianderblätter, gehackt
- 1 Bund Petersilienblätter, gehackt
- 4 Schalotten (nur der weisse Teil), fein gehackt
- 1 lange rote Chili, entkernt, fein gehackt
- 120 g Naturjoghurt
- 2 EL flüssiger Honig
- 30 g geröstete und gehackte Australische Macadamia
- Kerne von 1 Granatapfel

Zubereitung

Den Weizen mit Wasser in einem mittelgrossen Topf geben. Verhältnis 1:5.

¼ TL Salz hinzu geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mit fest verschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln lassen. Weizen abgiessen und Inhalt in eine Schüssel geben.

Die Linsen in reichlich Wasser für 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Wasser abgiessen und die Linsen zum Weizen geben. Zitronensaft und Baumnussöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack weiteres Öl oder Zitronensaft hinzufügen.

Eine grosse Pfanne mit dickem Boden auf mittlerer Stufe erhitzen. Kreuzkümmel, Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3-4 Minuten anbraten, bis der Kreuzkümmel duftet und die Saaten goldbraun werden. Zusammen mit Koriander, Petersilie, Schalotten und Chili zur Weizenmischung geben.

In einer separaten Schüssel Joghurt und Honig vermischen.

Den Freekeh-Salat mit den Macadamia und Granatapfelkernen toppen und mit der Joghurtsauce bei Raumtemperatur servieren.