

Rezept des Monats Dezember 2009

Congee- der gekochte Getreidebrei

Allgemeines:

- * 3 EL (pro Person) beliebiges Getreide z. B. Hafer, Gerste, Dinkel, Weizen, Reis
- * (Hirse, Mais, Qinoa, Buchweizen, Amaranth sind glutenfrei).
- * kochendes Wasser (ca. die 6-10 fache Menge des Getreides)

Zutaten süß:

- * Obst, kleingeschnitten
- * Fruchtmus
- * Rosinen (nicht zu viel)
- * Datteln (1 bis 2, je nach Größe, ungeschwefelt, kleingeschnitten)
- * andere Trockenfrüchte (nicht zu viel)
- * Nüsse
- * eine Prise echtes Kakaopulver
- * Zimtpulver
- * 1 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Leinöl, Rapsöl, Walnussöl usw.

Zutaten pikant:

- * gedünstetes (bißfest) Gemüse
- * milchsauer eingelegtes Gemüse
- * frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Kresse ...)
- * Oliven, Kapern
- * Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Das Getreide (teilw. grob geschrotet) anrösten bis es duftet. Mit kochendem Wasser übergießen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Danach mit den Zutaten mischen (Obst nur kurz mitdünsten!) und abschmecken.

Tipp: Da der Kochvorgang einige Zeit in Anspruch nimmt, ist es empfehlenswert den Getreidebrei für einige Tage im Voraus zu kochen. Man braucht die Tagesportion dann nur mit heißem Wasser übergießen und kurz aufkochen lassen. Als Alternative zum langen Kochen sind Haferflocken oder Dinkelflocken empfehlenswert. Sie braucht man nur mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.

Congee

Im asiatischen Raum sehr beliebt und seit der Verbreitung von TCM, Ayurveda und Co bei uns als Geheimtipp fürs gesunde Frühstück gehandelt ist das "Congee" im Wesentlichen nichts anderes als die in unseren Breiten bestens bekannte Reisschleimsuppe oder der schon in keltischen Haushalten gebräuchliche Haferbrei.

Dieses Rezept drucken