

DR. MED. WINFRIED KEUTHAGE



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



DAS GROSSE HAFERKORN KOCHBUCH

*Mit dem Nährstoffwunder
jedes Gericht auf gesund drehen*



**60
einzigartige
Genussrezepte
mit GANZEN
HAFERKÖRNERN**

G|U



INHALT

GANZES Korn – WIRKT enorm!	4
ALLESKÖNNER HAFERKORN	6
Das Haferkorn: Primus inter pares!	8
Die Haferpflanze	11
Das Haferkorn und seine Produkte	12
Vom Korn zur Flocke	14
Das steckt im Hafer	17
Was Hafer so gesund macht	22
Hafertage – seit mehr als 100 Jahren	26
HaferKORNtage	28
Haferkörner und weitere Getreide kochen	34
Gerste, Dinkel und Hirse – unterschätzte Getreidearten	38
Interview mit Snezhina Yordanova	43
Haferkorn-Bowl: Die Super(food)-Bowl	44
Die perfekte Haferkorn-Sushi-Rolle	46
DIE HAFERKORN-REZEPTE	48
Frühstück	50
Salate und Bowls	60
Suppen und Eintöpfe	82
Hauptgerichte	94
Beilagen	130
Brot	138
Süßes	148
Bücher und Links	170
Sachregister	172
Rezeptregister	173
Über den Autor	174
Impressum	176

GANZES KORN – WIRKT ENORM!

Wir alle kennen Haferflocken. Doch Haferkörner? Die sind nahezu in Vergessenheit geraten. Sehr zu Unrecht. Denn sie sind vielseitig in der Küche einsetzbar – als Beilage, für Hauptgerichte oder Desserts, von herzhaft bis süß. Sie hatten bisher noch keine Gelegenheit, ganze Haferkörner zu probieren? Das wird sich mit der Lektüre dieses Buches sicher ändern!

Viele Menschen lieben Haferflocken, doch nicht alle. Einige stört die cremig-breiige Konsistenz eines Porridges. Haferkörner bieten da ein köstlich-neues Munderlebnis. In Aussehen und Konsistenz an Reiskörner erinnernd, haben sie im Vergleich deutlich mehr Biss, sind zugleich saftiger und entfalten den typischen nussigen Hafergeschmack.

Ganze Haferkörner können wir essen, wenn nach der Ernte die für den Menschen ungenießbare Spelze entfernt wurde. Werden die Haferkörner dann gewalzt, entstehen Haferflocken. Im Kapitel »Hafer selbst flocken« können Sie übrigens nachlesen, wie Sie aus Haferkörnern ganz einfach selbst Haferflocken herstellen können.

Heimisches Superfood

In den letzten beiden Jahrzehnten begründeten Studien zu den gesundheitsfördernden Effekten von Hafer seinen Ruf als einheimisches Superfood. Insbesondere seine blutzuckerregulierende und cholesterinsenkende Wirkung erheben Hafermahlzeiten fast auf die Stufe eines Medikamentes. Passend dazu hat der Studienkreis »Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde« an der Universität Würzburg im Jahr 2017 Hafer zur »Arzneipflanze des Jahres« gekürt.

Im ersten Teil des Buches erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte des Hafers, seine Inhaltsstoffe und gesundheitsfördernden Effekte. Wir erklären die Hafertage sowie die haferspezifischen Inhaltsstoffe Beta-Glucane. Die seit mehr als 100 Jahren bekannten Hafertage empfehlen mittlerweile die meisten der

deutschen Diabetologen ihren Patienten mit Typ-2-Diabetes. Denn ein oder zwei Hafertage mit jeweils drei Haferflocken-Mahlzeiten am Tag können den Blutzucker nachhaltig senken.

Neu: die HaferKORNtage

Für alle Liebhaber der Hafertage und solche, die es werden möchten, haben wir etwas Neues entdeckt: Probieren Sie an den Hafertagen anstelle von Haferflocken auch mal Haferkörner! Einfach beim kalten oder warmen Porridge mit Beeren, Nüssen oder Gemüse die Haferflocken gegen Körner austauschen. Oder Sie machen sich als herzhafte Variante eine heiße Haferkorn-Gemüse-Suppe. In diesem Buch stellen wir Ihnen neben den Hafertagen erstmals die von uns neu entwickelten Haferkorntage vor, einschließlich übersichtlicher Diagramme.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie einfach und schnell mit ganzen Haferkörnern kochen. Das reicht von Tipps und Tricks zum Vorkochen der Haferkörner bis zu detaillierten Beschreibungen, wie Sie Haferkorn-Sushi oder Haferkorn-Bowls zubereiten.

Alte Getreidesorten wiederentdeckt

Doch nicht nur das Haferkorn ist fast vergessen, auch andere einheimische Getreide wie Gerste-, Dinkel- und Hirsekörner finden bei uns nicht mehr oft Verwendung. Wir erklären Ihnen, warum Sie das ändern sollten, und stellen Ihnen verschiedene Rezeptideen vor. Dabei spielten diese Getreidekörner in unserer Kulturgeschichte einmal eine große Rolle und haben teilweise bis heute wesentlichen Anteil an der Ernährung der Weltbevölkerung. Dieses Buch soll helfen, sie wieder in unser Bewusstsein und zurück auf Ihren Speiseplan zu bringen.

60 abwechslungsreiche Haferkornrezepte

Das Herzstück des Buches ist unser Rezeptteil. Dort finden Sie ausschließlich Rezepte mit Haferkörnern. Glauben Sie mir, das ist alles andere als eintönig! Wir bieten Ihnen eine große Vielfalt an schmackhaften Gerichten. So stellen wir Ihnen Variationen bekannter Reis-Rezepte, wie zum Beispiel Risotto, Milchreis oder Paella, vor. Andere Rezepte sind neu kreiert, wie die Haferkorn-Köttbullar unsere »Schnelle Tasse«-Rezepte oder der Kartoffel-Haferkorn-Auflauf. Mit den 60 einzigartigen Rezepten verbinden wir ein ehrgeiziges Ziel: Wir hoffen, dass Sie ganze Haferkörner dauerhaft in Ihren Speiseplan aufnehmen und sich mit ihrer Hilfe ganz einfach gesund und vollwertig ernähren.

Münster, im April 2023

Dr. med. Winfried Keuthager



MEDITERRANE HAFERKORNTARTE

Diese Tarte ist ein Augen- und Gaumenschmaus und zaubert mediterranes Flair auf den Teller. Hafer versteckt sich in Form von Mehl bereits im Teig, dank der Haferkörner hat der Belag einen tollen Biss.

Für 1 Tarte; 6 Stücke à 190 g
Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: 50 Min.

Für den Teig:

250 g Hafermehl
 1 Ei
 20 ml Olivenöl
 Salz

Für den Belag:

2 Stiele Oregano
 4 Stiele Thymian
 3 Eier
 150 g Frischkäse (halbfett)
 50 g Milch
 Salz
 Pfeffer
 Muskat
 80 g getrocknete Tomaten
 150 g Kirschtomaten
 120 g Feta
 150 g vorgegarte Haferkörner
 250 g Babyspinat
 40 g Pinienkerne

Außerdem:

1 Tarteform (26 cm Ø)
 oder
 1 Springform (26 cm Ø)
 Pflanzenöl für die Form

- 1 Backofen auf 180° (Ober/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Hafermehl mit Ei, Olivenöl, ½ TL Salz und 70 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und 20 Min. in den Kühlschrank legen.
- 3 Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel die Eier mit Frischkäse und Milch verquirlen. Kräuter, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Muskat unterrühren.
- 4 Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser übergießen und kurz einweichen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta fein würfeln. Getrocknete Tomaten leicht ausdrücken und grob schneiden.
- 5 Den Teig aus der Frischhaltefolie nehmen und zwischen zwei Bögen Backpapier ausrollen. Die Form mit etwas Pflanzenöl einfetten. Teig in die Form legen und gut andrücken. Haferkörner, Babyspinat, getrocknete Tomaten und Kirschtomaten darauf verteilen. Die Eier-Milch-Mischung darüber gießen. Tarte mit Feta und Pinienkernen bestreuen und etwa 50 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

464 kcal | 21 g F (7,0 g GFS) | 41 g KH | 5 g Z |
 6 g BST | 21 g E | 2,4 g Hafer-Beta-Glucan





HAFERKORN-RISOTTO

mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen

Das typische Risotto aus Reis hat einen leichten Biss und ist ansonsten cremig, das gelingt auch mit Haferkörnern. Damit ist Haferkorn-Risotto so vielseitig wie das Original. Köstlich ist unsere Kombination aus deftig und süß.

Für 2 Portionen à 380 g
Zubereitungszeit: 40 Min.

2 Schalotten
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
350 g vorgegarte Haferkörner
1 Schuss Weißwein
200 ml heiße Gemüsebrühe
1 kleine reife Birne
100 g Gorgonzola
30 g Walnusskerne
3-4 Stiele glatte Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer
Salz

1 Die Schalotten abziehen und fein hacken.

2 Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin kurz andünsten, anschließend den gegarten Hafer hinzufügen und rühren, bis alle Haferkörner mit Fett überzogen sind.

3 Mit Weißwein ablöschen, anschließend nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 25 Min. garen. Dabei immer wieder umrühren, damit der Hafer nicht am Topfboden kleben bleibt.

4 Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gorgonzola würfeln, Walnusskerne hacken, Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

5 Birne, Gorgonzola, Walnusskerne und die gehackte Petersilie kurz vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Salz würzen.

6 Das Haferkorn-Risotto vom Herd nehmen, noch einige Minuten mit geschlossenem Deckel durchziehen lassen, dann servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

761 kcal | 44 g F (16,5 g GFS) | 59 g KH | 10 g Z |
11 g BST | 22 g E | 3,9 g Hafer-Beta-Glucan





WIRSINGROULADEN

mit Haferkornfüllung

Wir haben hier die Wirsingrouladen mit Haferkorn gefüllt, damit bietet das Rezept gesunde Hausmannskost. Wetten, dass niemand das Hackfleisch vermisst? Und wenn doch: einfach die Hälfte der Körner durch Hackfleisch ersetzen.

Für 6 Rouladen à 125 g
Zubereitungszeit: 35 Min.
Backzeit: 20 Min.

6 Wirsingblätter
Salz
1 Zwiebel
1 Möhre
1 EL Rapsöl
250 g vorgegarte Haferkörner
2 TL edelsüßes Paprikapulver
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
50 ml Hafersahne
(Hafercuisine)
¼ TL Pfeffer
½ TL Zucker

- 1 Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Wirsingblätter waschen und den Strunk herausschneiden. Salzwasser erhitzen, darin die Wirsingblätter 3 Min. garen. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- 3 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Möhre waschen, schälen und klein schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig anbraten. Möhre hinzufügen und 3 Min. mitbraten. Haferkörner unterrühren. Paprikapulver und 1 TL Salz hinzufügen, mit 50 ml Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.
- 4 Tomatenmark mit der restlichen Gemüsebrühe (150 ml) und Hafersahne in einem kleinen Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Min. köcheln lassen.
- 5 Die Wirsingblätter auf einem Brett auslegen und die Haferkornfüllung darauf verteilen. Die Ränder einschlagen, die Wirsingblätter aufrollen und mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen. Die Tomatensauce über die Wirsingrouladen gießen und die Rouladen ca. 20 Min. backen.

NÄHRWERTE PRO STÜCK

130 kcal | 4 g F (0,6 g GFS) | 16 g KH | 4 g Z |
4 g BST | 4 g E | 1,0 g Hafer-Beta-Glucan





HAFERKORN- BUTTERMILCH-BROT

Buttermilch ist aus der Mode gekommen. Zu Unrecht. Sie sorgt dafür, dass das Brot außen kross und innen luftig wird und auch nach mehreren Tagen der (richtigen) Lagerung noch herrlich saftig ist.

Für ein Brot (700 g);
pro Scheibe ca. 60 g
Zubereitungszeit: 15 Min.
Gehzeit: 30 Min.
Backzeit: 60 Min.

1 Pck. Trockenhefe
 50 g Hafermehl
 100 g Buchweizenmehl
 4 EL geschroteter Leinsamen
 50 g Haferkleie
 1 EL Flohsamenschalen
 2 TL Salz
 200 g vorgegarte Haferkörner
 200 ml Buttermilch
 1 EL Agavendicksaft
 Körner zum Bestreuen
 (z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne)

Außerdem:

1 Kastenform (30 × 11 cm)

- 1** Hefe in einem Schälchen mit 100 ml warmem Wasser verrühren und 5 Min. stehen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Hafermehl, Buchweizenmehl, Leinsamen, Haferkleie, Flohsamenschalen und Salz in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermischen.
- 3** In einer weiteren Schüssel die Haferkörner mit Buttermilch, Agavendicksaft und der Hefemischung verrühren.
- 4** Die trockenen mit den feuchten Zutaten zügig vermengen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, flach streichen und mit Körnern bestreuen. Mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 20–30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 5** Die Form in den Ofen geben und das Brot ca. 60 Min. auf der unteren Schiene backen. Das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE PRO SCHEIBE

141 kcal | 4 g F (0,7 g GFS) | 18 g KH | 2 g Z |
 4 g BST | 5 g E | 0,8 g Hafer-Beta-Glucan



EINE ZUTAT, *alles gesund!*



Alle kennen Haferflocken. Doch Haferkörner? Die sind in Vergessenheit geraten.

Das muss sich ändern, weiß Dr. med. Winfried Keuthage. Der renommierte Diabetologe und Bestsellerautor kommt richtig ins Schwärmen:

Ein außerordentlich leckeres und gesundheitsförderndes Wunderkorn!

Vielseitig in der Küche einsetzbar, hilfreich beim Abnehmen, mit blutzuckerregulierender, cholesterinsenkender und darmstärkender Wirkung, verwandeln Haferkörner jede Mahlzeit in ein gesundes Genussgericht.

- Als Korn hebt das heimische Superfood Hafer in ganz neue geschmackliche Höhen ab – die **ideale Grundzutat in der modernen Gesundküche**.
- Mit **60 alltagstauglichen, preiswerten und innovativen Rezepten** für Hauptgerichte, Beilagen und Desserts, von herzhaft bis süß.
- Außerdem: Mit seinen »**Haferkorntagen**« revolutioniert Dr. med. Keuthage das seit über 100 Jahren bewährte Anti-Diabetes-Konzept der Hafertage.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9116-8



9 783833 891168

www.gu.de