HAFER

REZEPTE

Fam. Wachholbinger
vlg. „Biramair“
Eben 2

4076 St.Marienkirchen/P
Tel. u. Fax 07249/47142
oder: 0664/325 79 76
E-Mail: wachhijoh@aon.at
Homepage: www.wachisbiokerndl.at

Hafer

Hafer ist besonders reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen (Magnesium, Kalzium) und Vitamin B1.

Hafer enthält kein Klebereiweiß. Haferflocken entstehen durch das Dämpfen und Rollen von geschälten Haferkörnern. Haferkleie wirkt besonders Cholesterinsenkend. Warmer Haferbrei wirkt beruhigend auf Magen und Darm.

Verwendung: Flocken, Müsli, Breie (Porridge), Haferschleim, Suppen, Füllungen für Geflügel, Gemüsegerichte, Mehlspeisen

Hafer-Lauch-Suppe

Zutaten:

1 Lauchstange
1 El. Butter
2 El. Haferflocken
½ l Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
Meersalz
2 El. Obers

Zubereitung:

Lauch längs durchschneiden und in ½ cm breite Streifen schneiden.

Die Hälfte der Butter erhitzen, Lauch andünsten, Haferflocken dazugeben, Mit Gemüsebrühe aufgießen und umrühren, zudecken und 7-10 min leicht köcheln lassen.

Suppe mit Meersalz würzen. Restlicher Butter und das Obers dazu rühren mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Haferbrei mit Erdbeeren

Zutaten:

100 g Haferflocken
½ l Magermilch
3 El Honig
100 g Erdbeeren

Zubereitung:

Haferflocken unter ständigem Rühren 2 min in der Milch aufkochen lassen. Mit Honig süßen, Erdbeeren waschen, vierteln und unter den Haferbrei mischen.

Haferflockentorte

Zutaten:

100g Rosinen,
3 El. Rum oder Cognac
100g Butter
2 Eigelb, 2 Eiweiße
150 g Honig
400g Haferflocken
¼ l Milch, ½ l Sahne
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 ½ Backpulver
1 Prise Salz, Butter zum Einfetten, Vollkornbrösel zu Ausstreuen
rote Johannisbeere zu verzieren
½ Glas Johannisbeermarmelade
2-3 El. Haferflocken, 30 g Pistazien frisch gehackt

Zubereitung:

Rosinen in eine Schale geben, mit Rum begießen und zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit Butter schaumig rühren, dabei nach und nach Eigelb und Honig dazugeben. Haferflocken mit der Milch zu der Buttermasse geben, den Teig nun sehr schaumig rühren. Backrohr auf 180 ° vorheizen. Die abgeriebene Zitronenschale und die Rosinen mit Rum sowie das Backpulver sorgfältig unter den Teig mischen. Eiweiße mit dem Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und diesen sehr locker, aber gründlich unter den Haferflockenteig heben.

Eine 26 cm Tortenform mit Butter einfetten und gründlich mit Vollkornbröseln ausstreuen. Den Teig hineinfüllen, die Oberflächen glattstreichen und den Kuchen auf der unteren Schiene des heißen Ofens etwa ein 1 Std. backen. Nach dem Backen die Torte auf ein Kuchengitter stürzen und am besten über Nacht auskühlen lassen.

Den Kuchen erst kurz vor dem Servieren einmal waagrecht durchschneiden.

Die Sahne steif schlagen etwa 1/3 davon in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in den Kühlschrank legen. Die restliche Sahnemenge halbieren und das Johannisbeermarmelade und locker unter eine Hälfte heben. Diese Masse auf dem untern Tortenboden glatt verstreichen. Den zweiten Boden auflegen, nur sehr leicht andrücken und die Torte rundherum mit der restlichen Sahne bestreichen. Den Rand und die Mitte der Torte mit den Haferflocken bestreuen. Die Torte mit Sahne verzieren und vorsichtig mit den Pistazien bestreuen und mit dem Johannisbeeren belegen.

Haferflockenbusserl mit Rosine

Zutaten:

150 g Butter
200 g Zucker
2 kleine Eier
300 g Haferflocken
100 g gehakte Haselnüsse
180 g Mehl, 1 El Backpulver
100 g Rosinen

Zubereitung:

Eier, Butter und Zucker schaumig rühren.

Backpulver mit dem Mehl vermischen und zusammen mit den Haferflocken, den Nüssen und den Rosinen unter die Masse rühren.

Mit einem kleinen Löffel auf das mit Backpapier belegte Backblech setzen bei ca. 170° Heißluft etwa 8-9 Minuten backen.