



10 gesunde Rezepte mit
Amaranth



In diesem PDF findest du 10 leckere Rezepte mit Amaranth!

Probiere sie aus und poste dein Bild auf Facebook oder bei Instagram mit dem Hashtag #amaranthbwt

Wenn dir die Rezepte schmecken, sende das PDF gerne an deine Freunde und Familie. Es gibt nur eine Regel: Das Dokument darf nicht verändert werden.

Wir wünschen dir nun viel Freude beim nachkommen!

Dein Bauch-weg-Tipps.net Team!

WICHTIG:

Falls du den dazugehörigen Blogartikel noch nicht gelesen hast, kannst du das [HIER \(klick\)](#) machen. Darin erfährst du, was Amaranth ist, warum es so gesund ist und wie es dir beim abnehmen helfen kann!

Besuche unseren **Blog** mit interessanten und hilfreichen Themen rund um das Thema abnehmen und Fitness: www.bauch-weg-tipps.net

Wir sind auch auf **Facebook**: <http://facebook.com/bauchwegtipps.net> und bei **Instagram**: @bauchwegtipps

Hinweis:

Alle Inhalte wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Jedoch übernehmen wir keine Haftung für dein Tun!

Amaranth-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Amaranth
- 1 Tomate
- ½ Schalotte
- ½ frische rote Chilischote
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ½ EL Keimöl
- ½ TL Sanddornsaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Der Amaranth muss zunächst gewaschen werden, bevor er etwa eine halbe Stunde in siedendem (nicht kochendem) Salzwasser (ca. 1 gestrichener EL Salz pro Liter) quellen darf. Den Amaranth danach kalt abschrecken und zum Abtropfen beiseite stellen.

Für das Dressing den Zitronensaft sorgfältig mit dem Keimöl und dem Sanddornsaft vermischen, die gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomate würfeln und die Chilischote nach Entfernen der Kerne und der hellen Scheidenwände fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Alles vermischen und vor dem Servieren etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde ziehen lassen.

Käse-Amaranth-Pflanzerl

Zutaten für 4 Portionen:

- 125 g Amaranth
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 + 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 4 EL geriebener Käse, z.B. Emmentaler oder Gouda
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- Etwas gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Neutrales Öl

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zum Sieden bringen und den Amaranth darin ca. 30 Minuten quellen lassen. Abschrecken und Abtropfen lassen.

In einer Schüssel das Ei und 1 EL Semmelbrösel vermischen. Die Petersilie hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Amaranth unterrühren und schließlich den geriebenen Käse und die gehackten Haselnüsse unterheben. Alles gut vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Es sollte nicht zu wenig sein und knapp den Pfannenboden bedecken. Aus der Masse circa acht bis neun Amaranth-Pflanzerl formen. Diese in den übrigen 2 EL Semmelbröseln gleichmäßig wenden. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten und gegebenenfalls auf einem Küchenpapier abtupfen.

Zum Beispiel mit Salat servieren.

Müsli mit Amaranth, Kernen und Beeren

Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Amaranth
- 150 g Naturjoghurt
- ½ TL Ahornsirup oder etwas Honig zum Süßen
- Je ½ EL Granatapfel- und Preiselbeersaft
- 100 g frische Beeren nach Wahl
- ½ - 1 EL Körnermix

Zubereitung:

Etwas Wasser zum Sieden bringen und den Amaranth darin ca. 30 Minuten quellen lassen. Nach dem Abgießen kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Körnermix nach Bedarf in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei nicht weggehen, kann schnell verbrennen!

Den Joghurt mit Ahornsirup oder Honig, Preiselbeersaft und Granatapfelsaft verrühren.

Die Beeren putzen und waschen, dann mit Küchenpapier etwas abtupfen.
Unter die Joghurtmischung rühren.

Die Joghurt-Beerenmischung mit dem Amaranth verrühren und mit der Körnermischung garniert servieren.

Gemüsepfanne mit Amaranth

Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Amaranth
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ Möhre
- 250 g Brokkoli
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ grüne Paprika
- ½ Stange Lauch
- 250 ml Gemüsebrühe
- Etwas gehackten Schnittlauch oder Petersilie
- Etwas Zitronenschale
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne zerlaufen lassen, den Amaranth hinzugeben und kurz anbraten. Ablöschen mit der Gemüsebrühe und bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel in der Pfanne köcheln lassen.

Das Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli inklusive dem Strunk in kleine Stückchen bzw. Röschen, Paprika in kleine Streifen, Möhren in dünne Scheiben und Lauch und Frühlingszwiebel jeweils in dünne Ringe schneiden. Darauf achten, dass alles etwa gleich groß ist, damit die Garzeit ähnlich ist.

Nach 30 Minuten Köcheln das Gemüse zum Amaranth geben und nochmals für einige Minuten alles zusammen weitergaren lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale.

Mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Omelett mit Gemüse und Amaranth

Zutaten für 2 Omeletts:

- 4 Eier
- 3 EL Milch
- 25 g Amaranth
- 250 g grüner Spargel
- 75 g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 50 ml Gemüsebrühe
- Etwas gehobelter Parmesan
- Nach Belieben Gartenkresse zum Garnieren
- Salz, Pfeffer, Öl, etwas Butter

Zubereitung:

Aus dem Amaranth folgendermaßen Amaranth-Pops zubereiten: Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Den Amaranth ohne Öl dazugeben, etwas rühren, um sie gleichmäßig auf dem Pfannenboden zu verteilen und den Deckel darauf geben. Die Pfanne von der heißen Platte ziehen. Warten, bis die Amaranth-Körner aufgepufft sind.

Das Gemüse waschen. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in gleich große Stücke schneiden (etwa 2,5 cm). Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten vierteln.

Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Eier, Milch und Amaranth-Pops verquirlen. Von dieser Mischung die Hälfte in die Pfanne geben. Pro Seite circa 3 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, aus der anderen Hälfte der Eiemischung ein weiteres Omelett backen. Gegebenenfalls im Ofen warm halten.

Etwas Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Spargel einige Minuten darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weiterdünsten. Die Tomatenviertel dazugeben und noch etwas mitgaren lassen. Salzen und pfeffern.

Die Omeletts auf Tellern anrichten. Eine Hälfte mit dem Gemüse belegen. Etwas gehobelten Parmesan und nach Belieben Kresse darauf streuen und die Omeletts zusammenklappen. Jetzt mit etwas mehr Parmesan und Kresse bestreuen und servieren.

Gefüllte Paprika mit Amaranth und Schafskäse

Zutaten für 1 Portion:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Ei
- 50 g Amaranth
- 70 ml Gemüsebrühe
- 40 g Schafskäse
- Ca. 1 EL Sesam
- Etwas gehackter Basilikum
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Amaranth zugeben und bei niedriger Hitze simmern lassen, bis der Amaranth nach ca. 30 Minuten gequollen ist.

Unterdessen die Paprikaschote waschen, längs aufschneiden und die Kerne und Scheidewände entfernen.

Das Ei trennen und den Schafskäse klein würfeln.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, das Eigelb mit dem gehackten Basilikum vermischen. Die Eigelbmischung mit dem abgegossenen und abgeschreckten Amaranth vermischen, danach das Eiweiß unterheben und zuletzt den Schafskäse daruntermischen.

Die fertige Masse in die Paprikahälften füllen und diese mit Sesam garnieren.

Die Paprika mit der Füllung nach oben in eine gefettete Auflaufform geben und bei 200 °C ca. eine halbe Stunde backen.

Schmeckt prima als Beilage zu grünem Salat!

Amaranth-Brotaufstrich

Zutaten für 1 mittelgroße Portion Aufstrich:

- 40 g Amaranth
- 40 g rote Linsen
- 4 getrocknete Tomaten
- 2 Artischockenherzen
- ¼ Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL + ggf. etwas mehr Olivenöl
- Etwas Petersilie, Oregano, Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Amaranth in kochendes Wasser geben und für ca. 30 min insgesamt köcheln lassen. Die Linsen nach 20 min ebenfalls in das Wasser geben, beides kann zusammen die letzten zehn Minuten gekocht werden.

Die Tomaten kleinschneiden, Paprikaschote und Artischocken klein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Kräuter klein hacken.

Sobald Amaranth und Linsen fertig sind beides abschrecken und möglichst viel Flüssigkeit auspressen. Dann alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit 1 EL Öl pürieren, bis der Aufstrich eine cremige Konsistenz hat. Gegebenenfalls mehr Öl hinzugeben.

Mit den Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken.

Eignet sich als Dip oder als Brotaufstrich.

Gemüseauflauf mit Amaranth

Zutaten für 1 Auflaufform/2 Portionen:

- 125 g Amaranth
- 450 g Zucchini
- 2 Möhren
- 300 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 g geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer
- Öl
- Thymian

Zubereitung:

Den Amaranth in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und dann für ca. 30 Minuten im köchelnden Wasser quellen lassen. Sobald er fertig ist kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zucchini und Tomaten würfeln. Ebenso die Karotten, die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin rundherum anbraten. Gut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann auf einem Teller zwischenlagern.

In derselben Pfanne Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, dann die Karotten hinzugeben. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Cayennepfeffer abschmecken. Nach ca. 5 Minuten Bratzeit die Tomaten hinzugeben und etwas Thymian darüber streuen. Alles zusammen auf kleiner Flamme weitere 10 Minuten garen. Zuletzt die Zucchiniwürfel unterheben.

In eine gefettete Auflaufform zunächst das Gemüse geben, darauf den Amaranth verteilen. Den Käse gleichmäßig darüber streuen und bei 200 °C etwa 25-30 Minuten im Ofen backen.

Pfannkuchen mit Amaranth und Buchweizen

Zutaten für 8 kleine Pfannkuchen:

- 200 g Amaranth
- 100 g Buchweizen
- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Belieben Kräuter
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Den Buchweizen und den Amaranth in einer Getreidemühle fein mahlen.
Mit dem Mineralwasser, dem Olivenöl und ca. 2 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren.
Mit Pfeffer und gegebenenfalls Kräutern abschmecken.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und so viel Teigkleckse auf den Pfannenboden geben, dass die einzelnen Pfannkuchen nicht verlaufen. Mit Deckel auf beiden Seiten braten, dies dauert etwas länger als bei gewöhnlichen Pfannkuchen.

Zu den Pfannkuchen passt sowohl ein pikanter als auch ein süßer Belag.

Gesundes Frühstück mit Amaranth und Reis

Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Amaranth
- 3 EL geschälter parboiled-Reis
- ½ Apfel
- ½ Banane
- 100 ml Milch oder alternativ Joghurt
- Nach Belieben weitere Zusätze wie Rosinen, Körner, Honig zum Süßen...

Zubereitung:

Eine Pfanne ohne Öl heiß werden lassen. Mit Deckel portionsweise und nacheinander den Amaranth und den Reis wie Popcorn darin puffen lassen, dabei nicht zu lang in der Pfanne belassen, um ein Verbrennen zu vermeiden.

Den Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Das Obst, die Milch oder den Joghurt, Reis und Amaranth vermischen. Nach Belieben weitere Zusätze oder Süßungsmittel hinzugeben.