

## Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch oder vegan

Fertig in  
50 Minuten

Für 4 Portionen

4 rote oder gelbe Paprikaschoten · 250 g Gerstoni Mini · 100 g

Rinderhack (nach Belieben) · 5 kleine Tomaten, gehackt · 200 ml

Gemüsebrühe · 1 große Zwiebel, fein gewürfelt · 2 EL Blatt Petersilie ·

2 EL Tomatenmark · Chilipulver · Salz, schwarzer Pfeffer ·

Für die Soße: 400 ml Wasser · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Olivenöl ·

Salz, Pfeffer

1. Die Paprikaschoten halbieren und die Kerne entfernen.
2. Gerstoni und nach Belieben Rinderhack mit allen übrigen Zutaten gut vermengen und die Masse kräftig würzen.
3. Gerstoni-Masse in die Paprikaschoten füllen; andrücken. Nach Belieben mit schwarzem Pfeffer bestreuen und mit weiteren Tomatenstücken oben abschließen.
4. Für die Tomatensoße alle Zutaten in einem Topf verrühren.
5. Paprikaschoten hineinsetzen, Topf mit dem Deckel schließen und die Schoten 40 Min. bei schwacher Hitze garen.

**Pro Portion:** 303 kcal; 5 g F; 14 g E; 50 g KH; 11 g BS, davon 3,0 g Beta-Glucan



## Milchgerste mit frischen Früchten

Für 4 Portionen

Fertig in  
40 Minuten

100 g Gerstoni Classic ·

500-900 ml Milch · ½ Vanilleschote ·

1 EL Zucker · 100 ml geschlagene Sahne

nach Belieben · alternativ frisches Obst nach

Saison, TK-Himbeeren, Apfelmus oder Rote Grütze als Topping

1. Gerstoni mit 500 ml Milch, Zucker und der Vanilleschote ca. 35 Minuten quellen lassen. Wenn die Gerstoni bissfest aber nicht mehr hart sind, von der Kochstelle nehmen.
2. Nach Belieben weitere lauwarme oder kalte Milch zufügen, bis die Milchgerste die gewünschte Konsistenz hat. Zieht beim Abkühlen nach. Alternativ nach dem Abkühlen geschlagene Sahne unterrühren.

**Pro Portion:** 181 kcal; 2 g F; 7 g E; 32 g KH; 4 g BS, davon 1,2 g Beta-Glucan

## Ein Geschenk der Natur

Rezeptideen  
für die ganze Familie  
[www.gerstoni.de](http://www.gerstoni.de)

Gerstoni Gourmet-Gerste wird von der Saatzucht Dieckmann im Schaumburger Land angebaut und veredelt. Mit ihrem zartkernigen Biss und dem leicht nussigen Geschmack verwehnt sie nicht nur den Gaumen, Gerstoni liefert auch wertvolle Ballaststoffe für den ganzen Tag. Ob Frühstück (Müsli, Porridge), Zwischen- oder Hauptmahlzeit (z.B. Salate, Risotto und Alternative zu Reisgerichten), mit Gerstoni Gourmet-Gerste wird die regionale Küche ganz einfach und noch abwechslungsreicher.

Wir garantieren beste Qualität  
vom Samenkorn an. 100% Natur.

Karin Riedmann Diplom Oecotrophologin



Durchschnittliche Nährwerte	je 100 g	je Portion (50g)
Brennwert	1345 kJ 321 kcal	673 kJ 161 kcal
Fett, davon	2,1 g	1,1 g
- gesättigte Fettsäuren	0,42 g	0,21 g
Kohlenhydrate, davon	63,3 g	31,7 g
- Zucker	1,7 g	0,9 g
Ballaststoffe	12,5 g	6,25 g
Eiweiß	11,2 g	5,6 g
Salz	<0,1 g	<0,1 g
Beta-Glucan (löslicher Ballaststoff)	4,8 g	2,4 g

Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen.

Gerstoni Gourmet-Gerste mit dem von Natur aus hohen Gehalt an Beta-Glucan ist eine echte Herzensangelegenheit. Denn Beta-Glucan aus Gerste reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen. Schon 63 Gramm Gerstoni Gourmet-Gerste enthalten 3 Gramm Beta-Glucan. Diese Menge in den täglichen Speiseplan integriert, senkt bei abwechslungsreicher ausgeglichener Ernährung und ausreichend Bewegung nach 2-3 Wochen den Cholesterinwert. Ganz natürlich.

Im Lebensmittel-Markt finden Sie Gerstoni im Reisregal,  
Müslis und Fitness-Flocken im Müsli-Regal.



Dieckmann Cereals GmbH · 31737 Rinteln



DIECKMANN<sup>®</sup> Selection  
Tradition seit 1892

**Gerstoni**<sup>®</sup>

## Genussrezepte mit Gourmet-Gerste

Gutes aus  
heimischem Anbau



Mehr Infos und Online-Shop  
[www.gerstoni.de](http://www.gerstoni.de)

Reich an Ballaststoffen  
Wenig Kalorien

## Powerfood mit Vielfach-Plus



Mit Gerstoni geht bewusste Ernährung ganz einfach: Viele Ballaststoffe – vor allem das besonders wertvolle Beta-Glucan. Mit dabei leckere vegetarische Gerichte – es muss ja nicht immer Fleisch sein. Und wenn Sie die Rezeptvorschläge mit den Gerstoni-Spezialitäten Müsli, Flocken und vieles andere ausprobieren, sparen Sie eine ganze Menge Kalorien.

### Fitness-Müsli mit Apfel und Banane

Für 1 Portion

50 g Gerstoni Fitness-Flocken fein oder kernig · 4 EL Milch (1,5% Fett) · 2 EL Joghurt · ½ Apfel, geraspelt · ½ Banane, in Stückchen



Fertig in 5 Minuten

Fitness-Flocken mit Milch und Joghurt verrühren. Nach Belieben quellen lassen. Apfel und Banane untermischen.

**Pro Portion:** 322 kcal; 4 g F; 62 g KH; 8 g E; 9 g BS, davon 2,4 g Beta-Glucan

### Grundrezept Gerstoni-Porridge

**Für 1 Portion:** 50 g Gerstoni Fitness-Flocken in 150 ml kochendes Wasser, Milch, Haferdrink oder Kokosmilch geben. Kurz quellen lassen und mit frischem Obst servieren.

## Genuss & Vielfalt zum Verlieben



### Möhren-Bratlinge mit Gerstoni

Für 4 Portionen

200 g Möhren, fein geraspelt · ½ TL Koriandersamen, zerstoßen · 150 ml Gemüsebrühe · 150 g Quark · 100 g Gerstoni Fitness-Flocken fein · 1 Bund Petersilie, gehackt · Salz, Pfeffer · 3 EL Öl



Fertig in 15 Minuten

1. Möhren mit Koriander in der Brühe kurz dünsten.
2. Quark und 80 g Gerstoni Fitness-Flocken untermischen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
3. Aus der Mischung 8 Bratlinge formen. In den restlichen Flocken wenden und im Öl 4–5 Min. knusprig anbraten. Mit Salat, Körnigem Frischkäse oder Kräuterquark servieren.

**Pro Portion:** 201 kcal; 9 g F; 22 g KH; 7 g E; 5 g BS, davon 1,2 g Beta-Glucan

### Rote Bete-Salat mit Frühlingszwiebeln

Für 4 Portionen

170 g Gerstoni Classic · 270 g Rote Bete aus dem Glas (abgetropft) · 30 g Frühlingszwiebel · Für das Dressing: 260 ml Rote Bete Sud · 4-5 EL Olivenöl · 3 EL Apfelessig · 2 TL Senf · Salz und Pfeffer



Fertig in 15 Minuten

1. Gerstoni in Gemüsebrühe 20 Min. bei schwacher Hitze bissfest garen.
2. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abkühlen lassen.
3. Rote Bete in Stücke, die Frühlingszwiebel in dünne Streifen schneiden und zu den Gerstoni geben.
4. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und untermengen.

**Pro Portion:** 258 kcal; 104 g F; 6 g E; 36 g KH; 7 g BS, davon 2,0 g Beta-Glucan

### Gemüse-Pfanne mit Putenstreifen

Für 4 Portionen

2 EL Öl · 150 g Gerstoni Mini · 300 g Putengeschnetzeltes · 2 EL Sojasauce · 1 Knoblauchzehe, gehackt · 20 g Ingwer, gerieben · 1 Stange Lauch, in Ringen · 400 g Möhren, in dünnen Scheiben · 200 g Champignons, in Scheiben · Salz, Pfeffer · Saft von ½ Limette · 150 ml Gemüsebrühe · Koriandergrün oder Petersilie

Fertig in 25 Minuten

1. Curry in 1 EL Öl anrösten. Gerstoni kurz mitrösten. 550 ml heißes Wasser zugießen; Gerstoni 15 Min. garen. Fleisch im restlichen Öl in einer großen Pfanne anbraten; umfüllen, mit Pfeffer und 1 EL Sojasauce würzen.
2. Knoblauch und Ingwer anbraten. Lauch, Möhren, Pilze untermischen. Salz, Pfeffer, Limettensaft, restliche Sojasauce und Brühe zugeben. Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Fleisch kurz mitgaren; Gerstoni untermischen. Abschmecken, mit Kräutern garnieren. Mangochutney dazu servieren.

**Pro Portion:** 314 kcal; 5 g F; 39 g KH; 26 g E; 10 g BS, davon 1,8 g Beta-Glucan

### Kohlrabi-Gersotto vegetarisch

Für 4 Portionen

1 Schalotte · 1 kleine Kohlrabiknolle · 2 Stangen Sellerie · 2 Möhren · 3 EL Sonnenblumenöl · 50 g Butter · 250 g Gerstoni Classic · 250 ml Weißwein · 600 ml Gemüsebrühe · Salz, Pfeffer aus der Mühle · 2 EL Blattpetersilie, gehackt, 1 Spritzer Zitrone · geriebener Parmesan

Fertig in 30 Minuten

1. Schalotte und Gemüse schälen bzw. putzen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Fett erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten, Gemüse dazugeben und 5 Min. mitdünsten. Gerstoni unterrühren, mit dem Wein ablöschen. Nach und nach die Brühe zugeben.
3. Wenn die Gerstoni zartkernig sind, die Blattpetersilie und nach Belieben Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Ideal auch als Beilage zu gebratenem Fisch, Geflügel & Lamm.

**Pro Portion:** 430 kcal; 17 g F; 8 g E; 51 g KH; 11 g BS, davon 3,0 g Beta-Glucan