

Vorwort

Stellen Sie sich vor, es kommt eine Fee zu Ihnen und hat richtig tolle Nachrichten. Die gute Frau hat nämlich ein Lebensmittel für Sie, was reichlich wertvolle Nährstoffe besitzt, was voller gesunder Ballaststoffe steckt, was lange sättigt, den Darm happy macht und noch dazu hilft Blutzucker, Cholesterin und das Körpergewicht zu regulieren. Dann muss dieses Wunderlebensmittel nicht mal um die halbe Welt gekarrt werden, sondern wird ganz regional von der heimischen Landwirtschaft erzeugt. Und das Beste kommt zum Schluss, denn dieses geheime Lebensmittel schmeckt auch noch köstlich und ist in der Küche vielseitig einsetzbar vom Frühstück bis zum Abendessen.

Klar denken Sie nun, die gute Fee gibt es nicht und dieses wunderbare Lebensmittel kann nur einem verrückten Traum der Autorin entsprungen sein. Aber halt, Sie liegen falsch, denn ich bin diese nette Fee und ich habe genau das Lebensmittel für Sie, was all diese wunderbaren Eigenschaften in sich vereint. Ich kann jetzt für Sie leider kein Feuerwerk abbrennen oder einen Tusch spielen, aber stellen Sie sich einen kleinen Trommelwirbel vor, denn hier kommt the one and only: Haferkleie! Und es ist allerhöchste Zeit, dass es zu diesem erstaunlichen Getreideprodukt endlich ein eigenes Kochbuch gibt.

Puuuh, Sie seufzen wahrscheinlich gerade ernüchtert, denn Haferkleie ist nun wirklich kein besonders sexy Lebensmittel, bei dem einem schon der Gedanke daran das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Supergesund und lecker, können auf dem Teller nämlich ganz schön schiefgehen. Und Haferkleie klingt zugegebenermaßen irgendwie nach staubtrockenen Fusseln im Mund oder nach Pferdefutter. Bitte jetzt schnell das Kopfkino ausschalten und wischen Sie alle Vorbehalte zur Seite, denn die Haferkleie bietet Ihnen tatsächlich ein perfektes Gesundheits- und Genussprogramm. Und den Beweis, dass man die fabelhafte Haferkleie sehr gut und variabel in den täglichen Speiseplan einbauen kann, und dabei kulinarisch und gesundheitlich gewinnt, trete ich heute mit diesem Buch an.

Sie merken es, ich bin aufrichtig verliebt in die Haferkleie, und das aus guten Gründen und schon eine ganze Weile. Für mich entdeckt habe ich die Haferkleie im Jahr 2013, als ich begonnen habe mein damaliges Übergewicht um etwa 60 kg zu reduzieren und ich dringend etwas gegen meine frisch diagnostizierte Diabetes-Typ-2 Erkrankung

tun musste. Beide gesundheitlichen Probleme konnte ich durch eine konsequente Ernährung mit weniger Kohlenhydraten in Kombination mit dem regelmäßigen Verzehr von Haferkleie in den vergangenen Jahren hinter mir lassen. Und weil sie nicht nur gesund sind, sondern eben auch köstlich schmecken, bin ich der Haferkleie und der Low-Carb-Ernährung bis heute treu geblieben.

Aus meinem persönlichen Weg zu mehr Gesundheit ist mein Blog im Internet entstanden, den Sie unter »www.happycarb.de« finden können. Auf Happy Carb geht es um eine moderat kohlenhydratreduzierte Ernährung, die nicht einfach nur gesund, sondern besonders farbenfroh mit sehr viel buntem Gemüse und gut gelaunt auf den Teller kommt. Leckere Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness sind nämlich voll mein Ding. Das klingt spannend für Sie? Dann sollten Sie sich Happy Carb unbedingt merken und schnell bei mir vorbeischaun.

Von Anfang an hat die Haferkleie in meinen Rezepten eine große Rolle gespielt und wurde als Lebensmittel von den Lesern so positiv angenommen, dass es fast schon merkwürdig ist, dass es bisher kein umfassendes und appetitlich bebildertes Haferkleie-Kochbuch gibt. Sie finden reichlich Bücher über Chiasamen, Kokos, Kurkuma und andere exotische Lebensmittel, aber das Gute, was eben so nahe liegt, wurde bisher schmählich vernachlässigt. Dabei ist Hafer an sich schon ein echtes Powergetreide, aber die daraus hergestellte Haferkleie enthält die wertvollsten Bestandteile aus dem Haferkorn sogar in geballter Form. Dazu ist Haferkleie in fast jedem Supermarkt und vielen Drogeriemärkten ganz einfach käuflich zu erwerben. Als heimisches Getreide ist die Ökobilanz des Naturproduktes außerdem noch ausgesprochen vorbildlich. Wie konnte man das so lange übersehen, ist die Frage aller Fragen. Doch jetzt wird alles anders, denn mit der Haferkleie-Kochbuchlosigkeit ist nun Schluss und ich schließe motiviert bis in die Haarspitzen diese Lücke. Ab sofort gibt es Haferkleie-Rezepte für alle und ich hoffe, Sie haben ebenso viel Freude daran, wie ich sie schon beim Kochen und Backen hatte.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und essen Sie sich fit und gesund. Was die Haferkleie dabei alles für Sie leistet, werde ich Ihnen in den nächsten Kapiteln ausführlich präsentieren. Freuen Sie sich auf spannende Informationen rund um die Haferkleie und 60 sensationell leckere Schlemmerrezepte.

Ihre Bettina Meiselbach



Apfel-Nuss-Haferquark

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 440,
Fett: 24,4 g, Kohlenhydrate: 26,5 g, Eiweiß: 26,1 g, Beta-Glucan: 1,6 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Magerquark
- 2 EL Kokosmilch
- 75 g Apfelmark aus dem Glas, ohne Zuckerzusatz
- 2 TL Zuckerersatz
- 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
- 20 g Haferkleie
- 2 Paranüsse, gehackt
- 2 Walnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für das Quarkfrühstück bis einschließlich der Haferkleie gut mit einem Schneebesen verrühren. Dann noch die gehackten Nüsse über die Apfel-Hafer-Quarkcreme streuen und fertig ist das schnelle Frühstück.

TIPP: Statt der gemahlene Vanille macht sich auch Zimt perfekt in diesem schnellen Frühstück. Greifen Sie zu Zuckerersatz aus Erythrit mit Stevia oder verwenden Sie Xylit/Birkenzucker.



Schinken-Käse-Frühstücksgrollen

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 382,
Fett: 21,3 g, Kohlenhydrate: 20,0 g, Eiweiß: 24,7 g, Beta-Glucan: 2,4 g

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- Für den Rollenteig:**
- 90 ml Milch, 3,5 % Fett
 - 2 Eier, Größe M
 - 90 g Haferkleie
 - ¼ TL Salz
- Für die Joghurtcreme:**
- 125 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
 - 1 TL heller Balsamico-Essig
 - 1 TL Sahne-Meerrettich
 - 3 TL Dill, frisch oder TK
 - 2 TL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
 - Salz und Pfeffer
- Für die Schinken-Käsefüllung:**
- 150 g magerer gekochter Schinken, in Scheiben
 - 60 g Cheddar-Käse, grob gerieben

TIPP: Reichen Sie reichlich Snack-Gemüse in Form von Kirschtomaten, Gurken, Radieschen, Karotten, Kohlrabi zum gerollten Frühstück.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Milch mit den Eiern, der Haferkleie und dem Salz verrühren. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech auf eine Fläche von etwa 28 cm x 28 cm ausstreichen. Den Rollenteig für 10–12 Minuten im Ofen backen. Anschließend den Rollenteig aus dem Ofen nehmen, diesen mit Papier um 180 Grad drehen, das Backpapier vorsichtig lösen und die Teigplatte abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Joghurtcreme verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme dann auf der abgekühlten Teigplatte dünn verteilen. Darauf die gekochten Schinkenscheiben legen und darüber den geriebenen Cheddar-Käse streuen. Die belegte Teigplatte nun aufrollen und in dicke Scheiben von 4–5 cm Breite schneiden.

Die gefüllte Rolle kann für ein schnelles Frühstück problemlos für 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und portionsweise abgeschnitten werden.



Gemüsesuppe mit Basilikum-Flädle

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 383,
Fett: 15,6 g, Kohlenhydrate: 27,3 g, Eiweiß: 25,4 g, Beta-Glucan: 1,6 g

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für den Flädleteig:

90 g fettarmer Mozzarella,
in kleine Stücke geschnitten
2 Eier, Größe M
2 TL Basilikum-Pesto
30 g Haferkleie
Salz und Pfeffer

Für die Gemüsesuppe:

750 ml Gemüsebrühe
150 g Karotten, längs
halbiert in dünne Scheiben
geschnitten
150 g Lauch, in dünne
Ringe geschnitten
100 g TK-Erbsen
150 g Kohlrabi, in kleine
Würfel geschnitten
10 g Haferkleie-Flocken
2 EL frische Petersilie,
gehackt
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

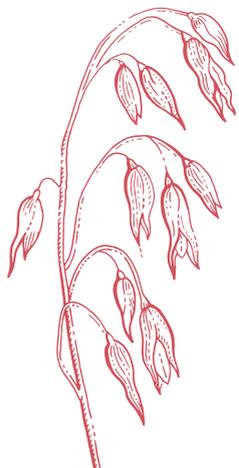
Die Mozzarellawürfel mit den Eiern gemeinsam pürieren. Das Basilikum-Pesto, Salz und Pfeffer und die Haferkleie untermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und dünn ausstreichen. Das gelingt gut mit einem Tortenheber. Die Teigplatte für 10–12 Minuten backen.

Nach der Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und die große Nudelplatte mit dem Backpapier einmal um 180 Grad drehen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Die Teigplatte in der Mitte halbieren und dann in dünne Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und das komplette Gemüse hineingeben. Dann die Suppe für 12–15 Minuten kochen lassen. Anschließend die Haferkleie-Flocken einrühren, bis diese sich aufgelöst haben. Danach die Basilikum-Flädle in die Suppe geben und die fertige Suppe final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsesuppe anrichten und im Teller mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen.

TIPP: Im Frühling unbedingt das Basilikum-Pesto durch ein Bärlauch-Pesto ersetzen, denn das harmoniert wunderbar mit der Gemüsesuppe.



Schlemmerrezepte mit Fleisch und Fisch

Gefüllte Paprika mit Kürbis-Hack

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 522,
Fett: 23,8 g, Kohlenhydrate: 38,5 g, Eiweiß: 35,7 g, Beta-Glucan: 1,6 g

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Hackfleischfüllung:

400 g Geflügelhackfleisch

250 g Hokkaido-Kürbis,

fein geraspelt

2 Eier, Größe M

80 g Haferkleie

1 TL getrockneter Majoran

1 TL getrockneter Thymian

50 g Basilikum-Pesto

Salz und Pfeffer

Außerdem wird gebraucht:

6 große rote Paprika, halbiert und das Kerngehäuse entfernt

75 g Emmentaler, grob gerieben, zum Überbacken

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zutaten für die Hackfleischfüllung miteinander verrühren, würzig abschmecken und die Mischung anschließend in die halbierten Paprika füllen.

Die gefüllten Paprikahälften in eine große Ofenform oder auf ein Backblech legen und dann mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Nun die gefüllten Paprika für 30 Minuten im Ofen backen.

TIPP: Wenn Sie fertiges Pesto im Supermarkt kaufen, dann entscheiden Sie sich bitte für Produkte, die mit hochwertigem Olivenöl hergestellt sind.



Ofengemüse in Tomatensoße mit Haferkleie-Käse-Crumble

Nährwerte pro Portion: Kilokalorien: 607,
Fett: 27,4 g, Kohlenhydrate: 56,0 g, Eiweiß: 24,9 g, Beta-Glucan: 1,6 g

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für das Ofengemüse in Tomatensoße:

250 g Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten

100 g rote Zwiebeln, geviertelt und zerteilt

200 g rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten

300 g Kohlrabi, in kurze Sticks geschnitten

150 g Karotten, längs geviertelt, in 3–4 cm lange Stücke geschnitten

1 EL Olivenöl

330 ml Tomatensoße aus dem Glas, oder die halbe Menge der hausgemachten Tomatensoße von Seite 86

Salz und Pfeffer

Für die Haferkleie-Käse-Crumble:

1 Ei, Größe L

40 g Cheddar-Käse, fein gerieben

40 g Haferkleie

30 g gemahlene blanchierte Mandeln

½ TL getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

TIPP: Wenn Sie auf eine fertige Tomatensoße zugreifen, dann achten Sie darauf, dass wenig Zucker zugesetzt ist und Olivenöl verwendet wurde.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das zerkleinerte Gemüse in eine große Ofenform füllen. Einen Esslöffel Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer untermischen und dann das Gemüse für 15–20 Minuten im Ofen rösten.

In der Zwischenzeit den Teig für die Haferkleie-Käse-Crumble verrühren und diesen für einige Minuten quellen lassen.

Wenn das Ofengemüse soweit ist, dann eine passend große Auflaufform nehmen und die Tomatensoße auf dem Boden verteilen. Dann das heiße Ofengemüse in die Auflaufform umfüllen. Über dem Ofengemüse nun die herzhaften Streusel verteilen und die Auflaufform anschließend für 18–22 Minuten im Ofen backen.



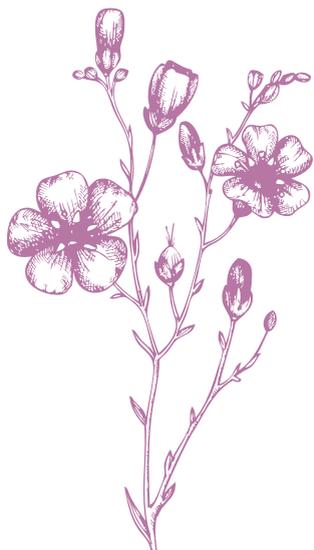
Bierbrauerbrot

Nährwerte pro Scheibe: Kilokalorien: 102,
Fett: 4,9 g, Kohlenhydrate: 6,5 g, Eiweiß: 6,5 g, Beta-Glucan: 0,8 g

ZUTATEN FÜR EIN KLEINES BATZENBROT / 15 SCHEIBEN

150 g Magerquark
125 ml Malzbier
2 Eier, Größe L
150 g Haferkleie
50 g entöltes Goldleinsamenmehl
40 g gemahlene blanchierte Mandeln
50 g geschrotete Leinsamen
2 TL Backpulver
1,5 TL Salz

TIPP: Ihnen ist das Malzbier zu süß und Sie mögen es herber? Dann tauschen Sie das Malzbier gegen irisches Guinness-Bier aus, was dann aber mit Alkohol ins Brot kommt.



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel füllen und daraus einen Teig rühren. Den Brotteig für 5–10 Minuten quellen lassen. Anschließend den Teig in die Batzenform füllen und längs mit dem Messer einschneiden.

Das Brot dann für 60–65 Minuten im Ofen backen. Das Brot im Ofen nach etwa der halben Zeit mit Alufolie abdecken, damit es nicht verbrennt.

Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, das Brot aus der Form holen und abkühlen lassen.



Kichererbsen-Muskatnuss-Brötchen

Nährwerte pro Brötchen: Kilokalorien: 245,
Fett: 10,4 g, Kohlenhydrate: 17,0 g, Eiweiß: 17,1 g, Beta-Glucan: 2,0 g

ZUTATEN FÜR 6 BRÖTCHEN

125 g Magerquark oder Skyr
130 g Kichererbsen, aus der Dose/Glas, abgetropft und püriert
125 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
2 Eier, Größe M
150 g Haferkleie
75 g entöltes Goldleinsamenmehl
50 g gemahlene blanchierte Mandeln
1,5 TL Backpulver
¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Salz

TIPP: Frisch aufgetoastet kommt das Aroma der Muskatnuss besonders gut zur Geltung.

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und diese zu einem Teig verrühren. Den Brötchenteig für 5–10 Minuten quellen lassen.

Dann mit einem großen Löffel 6 Portionen vom Teig aus der Schüssel holen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Teighaufen mit dem Löffel etwas platter drücken, dann kann man die Brötchen hinterher schöner belegen.

Die Kichererbsen-Muskatnuss-Brötchen für 25–30 Minuten backen.



Nussiger Mohn-Hafer-Streuselkuchen

Nährwerte pro Stück: Kilokalorien: 224,

Fett: 15,9 g, Kohlenhydrate: 8,8 g, Eiweiß: 8,4 g, Beta-Glucan: 1,1 g

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM MIT 18 CM DURCHMESSER. 8 STÜCKE

Für den Streuselteig:

125 g Schmand, 24 % Fett

1 Ei, Größe L

40 g Zuckerersatz

60 g gemahlene blanchierte Mandeln

35 g Kokosmehl

110 g Haferkleie

1 TL Backpulver

5 g Butter, zum Fetten der Backform

Für die Füllung:

40 g Dampfmohn (gemahlener Mohn)

40 g gehackte Haselnüsse

50 ml Zitronensaft, frisch gepresst

20 g Zuckerersatz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Schmand mit dem Ei und dem Zuckerersatz verrühren.

Die trockenen Zutaten für den Kuchenteig vorweg mischen und dann unter die Schmandmischung rühren. Den Teig für 10 Minuten quellen lassen. Nun die Springform mit Backpapier belegen und den Rand mit ein wenig Butter fetten. Dann etwas über die Hälfte vom Teig in die Form geben und den Boden mit den Fingern plattdrücken.

Die Zutaten für die Füllung miteinander vermengen und diese auf den Teig in die Kuchenform geben. Nun den Rest des Teiges über der Mohn-Nussmischung mit den Fingern zerrupft als Streusel verteilen und anschließend den Kuchen für 45 Minuten backen. Nach etwa der halben Zeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

TIPP: Der Teig ist nicht so krümelig, wie man das von Streuselteig sonst kennt, sondern eher wie ein Rührteig, daher den Teig mit den Fingern in kleine Stücke geteilt über die Mohnmischung streuseln.

