

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Fein und gesund: „Reis“ aus Bayern

In unserer Freitags-Serie verraten Menschen ihr Küchengeheimnis. Heute kochen die Bio-Bauern Julia Reimann (41) und Stefan Schmutz (46) mit ihrem bayerischen Reis. Eine schmackhafte und vor allem gesunde Alternative zum Risotto-Reis.

VON STEPHANIE EBNER

Bio-Bäuerin in Bayern. Wenn jemand Julia Reimann einst die Zukunft so vorausgesagt hätte, sie wäre vermutlich in schallendes Gelächter ausgebrochen. Doch genau das ist sie geworden. Die gebürtige Hamburgerin hat zusammen mit ihrem Mann Stefan vor zehn Jahren das „Chiemgau Korn“ gegründet. Heute sitzt sie in ihrer gemütlichen Bauernküche, vor dem Fenster nichts als abgerentete Felder: Buchweizen, Perl-Getreide, Beluga-Linsen.

Pflanzenarten, die die Menschen schon in der Steinzeit anbauten, die aber in den vergangenen Jahrhunderten langsam in Vergessenheit gerieten. Heute bestimmen meist Mais und Weizen das Landschaftsbild. Das sei bedauerlich, sagt Stefan Schmutz: „Das wussten schon unsere Vorfahren. Die Holzknechte bekamen gerade mal eine Handvoll davon als Tagesration. Damit kamen sie gut über den Tag.“

Aus diesem Buchweizen macht Julia Reimann diesmal Knuspertaler. Sie gehen schnell und schmecken gut - insbesondere Kindern. Und nicht zu vergessen: Als Knuspertaler macht Buchweizen richtig satt, ohne ein unangenehmes Völlegefühl zu hinterlassen. Die Bio-Bäuerin steht in ihrer Küche in Weiding, einem kleinen Weiler im Chiemgau mit gerade mal fünf Familien und sieben Kindern. „Hier ist es ein bisschen wie in Bullerbü. Wir leben gerne hier.“

Wie gesagt, die Pläne von Julia Reimann sahen ein bisschen anders aus: Sie träumte davon, in die Entwicklungszusammenarbeit zu gehen. Im Ausland Brunnen bauen. „Zunächst sollte es zum Studium nach Berlin gehen. Da dort der Wunsch-Studiengang Biologie völlig überlaufen war, musste die Hamburgerin nach einer Alternative suchen. Das Stadtkind, das das Leben in der Natur bis dato nur von den Wochenenden kannte, landete bei den Agrarwissenschaftlern in Berlin. „Ein Glücksfall“, wie sie heute sagt, und das nicht nur, weil sie im Studium ihren späteren Mann kennenlernte.

Stefan Schmutz übernahm nach dem Studium zusammen mit seiner Frau den elterlichen Hof und stellte ihn 2005 auf Bio um. Seitdem haben sich die beiden auf alte Getreidesorten spezialisiert. Mit Erfolg. Bereits zwei Mal wurden ihre Waren als „Bayerns beste Bio-Produkte“ gekürt - Gold gab's für den „Bayerischen Reis“, Silber für das Leindotteröl.

Bayerischer Reis, also Perl-Emmer oder Einkorn, ist eine regionale Alternative und wird in der Küche wie normaler Reis verarbeitet. Julia Reimann füllt damit ausgehöhlte Zucchinihälften. Mit gebratenen Pilzen und einem Kürbisspiegel ein vollwertiges Mittagessen. „Da braucht's gar kein Fleisch.“ Denn die Familie kocht ausschließlich vegetarisch. Von Verzicht kann aber nicht



Einfach gut: Julia Reimann probiert gerne neue Rezepte mit alten Getreidesorten aus. Diesmal kocht die Bio-Köchin ein Risotto aus einem Urgetreidemix. Sie sagt: „Schmeckt und macht satt.“ FOTOS OLIVER BODMER



## Köstliches Menü ganz ohne Fleisch: Von Knuspertaler bis Crumble

### Vorspeise: Knuspertaler

180 g Buchweizengrütze (Buchweizen-Vollkornschrot)  
2 EL frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Schnittlauch o.ä.), gehackt  
2 TL Salz  
etwas Paprikapulver  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
Öl zum Braten, beispielsweise Kokosöl



Knuspertaler gibt's zur Vorspeise.

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Kurz umrühren und dann 5 bis 8 Minuten in Ruhequellen lassen.  
2. Aus der Masse mit feuchten Händen Taler formen und in genügend Öl von beiden Seiten knusprig braten. Ergibt 10 große oder 20 kleine Taler.  
dazu passt: Schmeckt gut zu Salat und einem Kräuterterp (siehe auch nachstehendes Rezept für Leindotter-Quark).

### Tipps:

Die Taler sind kalt und warm zu genießen und eignen sich gut zum Mitnehmen für unterwegs.  
Mit geraspeltetem, frischen Gemüse kann man die Taler zudem verfeinern.

### Rezept Leindotter-Quark

500 g Quark mit 40 % Fettanteil  
1 Knoblauchzehe, feinst gehackt  
2 bis 3 EL Leindotteröl  
Salz und Pfeffer

Schnittlauch o. andere Kräuter

### Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren, bis ein cremiger Quark entsteht, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Hauptgang: Zucchini mit Pilz-Orkorn-Risotto gefüllt, auf Kürbisspiegel mit Kräuterseitlingen

#### Für das Risotto:

150 g Bayerischer Reis (Urgetreide-Mix)  
3 EL Shiitake-Stückchen (oder andere getrocknete Pilze)  
1 TL Salz  
50 ml Weißwein (oder 50 ml mehr Gemüsebrühe)  
600 - 800 ml Gemüsebrühe  
etwas Olivenöl zum Anschwitzen

#### Für die Zucchini:

2 große Zucchini  
Olivenöl zum Bestreichen

#### Für den Kürbisspiegel:

1/2 Hokkaido-Kürbis  
1/2 TL Kurkuma  
1/2 TL Curry  
100 ml Sahne oder Sojasahne

#### Für die Kräuterseitlinge:

2-3 Kräuterseitlinge  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Butter zum Anbraten  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Bayerischen Reis mit den getrock-

neten Pilzstückchen und dem Salz mischen, in etwas Olivenöl im Topf anschwitzen, dann mit dem Weißwein (oder einem Teil der Gemüsebrühe) ablöschen. Nach und nach die Gemüsebrühe zugießen und regelmäßig umrühren. Ca. 25 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit gar kochen.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und der Länge nach aufschneiden, das Innere mit einem Esslöffel herausnehmen und beiseite stellen. Die Zucchinihälften mit Olivenöl bepinseln und in eine gefettete feuerfeste Form geben. Ca. 10 Minuten bei 180 °C im Ofen backen, mit der Gabel Garprobe machen.

3. Den Kürbis waschen und in ca. 1 cm große Stückchen schneiden (mit Schale). In einen kleinen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Restliche Zutaten und die Zucchini-Kerne dazugeben und alles köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Einen Teil der Kürbisstückchen abnehmen und beiseite stellen. Den restlichen Kürbis mit dem Pürierstab zu einer sämigen Soße pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kürbisstückchen dazugeben.

4. Die Kräuterseitlinge putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter von beiden Seiten etwas bräunlich braten.

5. Anrichten: Die Zucchinihälften mit dem Risotto füllen. Den Teller mit dem Kürbiss-

spiegel anrichten, darauf die gefüllten Zucchinihälften, dazu die Kräuterseitlinge servieren. Mit etwas Hanföl abrunden.

### Nachspeise: Birnen-Dinkel-Crumble

Streusel:  
125 g Butter  
220 g Dinkelvollkornmehl  
100 g brauner Zucker  
1 EL Vanillezucker

### Füllung:

2-3 Birnen  
Zum Bestreuen:  
2-3 EL gehackte Haselnüsse  
Zum Anrichten:  
Puderzucker



Ein Crumble zum Nachtisch.

### Zubereitung:

1. Für die Streusel die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Die restlichen Streuselzutaten mischen und die Butter mit den Knetbacken des Handrührgerätes unterrühren. Streuselsteig kühl stellen.

2. Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. In Spalten schneiden.  
3. Die Hälfte der Streusel in einer gefetteten Auflaufform verteilen und leicht andrücken. Die Birnenspalten darauf verteilen. Die restlichen Streusel darübergeben. Mit den Haselnüssen bestreuen und backen.: ca. 30 Min. bei 180 Grad.

Tip: Das Crumble schmeckt auch mit Äpfeln, Johannisbeeren oder Zwetschgen.



Perl-Emmer, eine Urform des Weizens, wird wie Risotto gekocht. Er hat einen nussigen Geschmack.



Gabeltest ob die Zucchini im Ofen schon gar sind.



Unterhalten sich über Superfood aus der Heimat: Merkur-Redakteurin Stephanie Ebner (l.) und Julia Reimann.

die Rede sein: Die alten Getreidesorten schmecken allgemein vielfältig, Emmer würzig, Einkorn buttermild. Und ganz nebenbei: Sie sind dank ihrer

Menge an Mineralstoffen ein Gewinn für die Gesundheit. Julia Reimann bereut nicht, dass sie Bio-Bäuerin geworden ist. Einen Traum hat sie je-

doch noch: ein eigenes Backhaus. Damit sie eines Tages auch noch selbst gebackenes Brot aus ihren Mehlen, die sie Freitags im Hofladen sowie

online vertreiben, backen kann. Denn: „Ich liebe den Geruch von frisch gebackenem Brot“, sagt die Bio-Bäuerin.

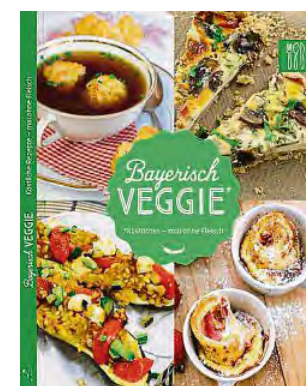
### Mein Küchengeheimnis

Wenn auch Sie ein besonderes Rezept für uns haben, dann melden Sie sich: unter [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de).

## NEU AUF DEM BUCHMARKT

### Bayerisch Veggie – Kochen ohne Fleisch

Bayern bietet alles, was das kulinarische Herz begehrt: Hierzulande wachsen Obst und Gemüse in rauen Mengen, Käseereien stellen über 300 Sorten Käse her. Hinzu kommt tolles Urgetreide, welches seit ein paar Jahren wieder vermehrt angebaut wird (siehe auch Text links). Drei kochbegeisterte Frauen vom Land haben altbewährte und neue Rezepte zusammengetragen: gefaltetes Brot, Kartoffel-Krauttascherl oder Wirsingröllchen in Bier-Zwiebelsauce. Wer's lieber süß mag, kocht Kartoffelbuchteln mit Zwetschgenkompott, Haferflockenwaffeln oder ein Birnen-Dinkel-Crumble (siehe auch Rezeptkasten). Kurz: Vegetarische Küche ist das ganze Jahr über vielfältig und schmackhaft. Praktisch beim Nachkochen ist übrigens die spezielle Buchbindung, die sogenannte Schweizer Broschur – somit bleibt das Buch offen liegen, wenn es verwendet wird und klappt nicht wieder zusammen. Ach ja: und ganz nebenbei ist vegetarische Küche aus Bayern auch noch gesund. Nicht umsonst reden die drei Autorinnen auch von „Superfood aus der Heimat“. In diesem Sinn: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Zumindest kulinarisch. *se* **Bayerisch Veggie – Köstliches mal ohne Fleisch. Die Hauswirtschafterei. Bettina Eder, Christine Schilcher und Silvia Schlögel. 112 Seiten. 11,90 Euro. Das bayerische Kochbuch ohne Fleisch wird über [www.heimatshop-bayern.de](http://www.heimatshop-bayern.de) vertrieben.**



### Wintersuppen – Wohlfühlggerichte

Jetzt ist es schlagartig kalt geworden. Und nichts wärmt uns in diesen Tagen besser als „Wintersuppen“. Dieses Buch vereint die besten Suppen aus der „essen & trinken“-Redaktion. 60 Rezepte für kalte Tage, mal bodenständig, mal elegant. Immer saisonal und köstlich. Ein Buch für Suppenliebhaber, für Freunde und Familien, für gemütliche Abende und fürs Gemüt. Mehr Suppenglück passt nicht in einen Topf. *se* **Wintersuppen. Wohlfühlggerichte für kalte Tage. Erschienen in der Edition Fackelträger. 20 Euro.**

