

## Amaranth - Grundrezept

Kategorien: Grundlagen, Informationen, Wissen

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Amaranth
3/4	Ltr.	Wasser

### Anleitung:

Amaranth ist eine Getreideart aus Mittelamerika. Es war schon vor 3000 Jahren das Hauptnahrungsmittel der mittelamerikanischen Kulturen. Die Getreidepflanzen haben einen Saatkopf mit wenig Seitenzweigen, der bis zu 50cm lang wird. Der Samen ist kaum grösser als ein Senfkorn, ist cremefarben, golden oder rosa.

Eine Pflanze bringt ungefähr 500 Samenkoerner hervor. Amaranth hat einen Proteingehalt von ca. 17% (Weizen nur 12-14%, Reis 7-10% und Mais 9-10%). Verglichen mit anderen Getreidearten ist der Gehalt der essentiellen Aminosäure Lysin ebenfalls sehr hoch (9,28%). Der Nährwert des Amaranth Proteins liegt bei 75%. Der Vergleich mit Milch (73%), Gerste (62%), Weizen (56%) und Mais (44%) zeigt den hohen Grad biologischer Verwertbarkeit des Proteins. Aus Amaranth macht man z.B. Suppen, Kloesse, Pfannkuchen, verschiedene Backwaren oder eben gepufften Amaranth, der einen nussigen Geschmack hat. Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiterkoecheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren und z.B. als Beilage servieren.