

Auberginen mit Gerstonifüllung

Fertig in
45 Minuten

Für 4 Portionen

100 g Gerstoni Mini · Salz · 2 Auberginen (je 300–400 g) · 1 Zwiebel, fein gewürfelt · 1 Knoblauchzehe, gehackt · je 2 EL gehackte Minze und Petersilie · 1 Ei · 150 g Feta, zerdrückt · Pfeffer · Für die Sauce: 500 g gehackte Tomaten (Konserve) · 2 EL Schmand · 1 Knoblauchzehe, fein gehackt · 1 EL rotes Pesto · Salz, Pfeffer

1. Gerstoni in 1 l Salzwasser 15 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken. Auberginen auf den Schnittflächen 2–3 cm tief einritzen und 6 Min. in Salzwasser vorgaren; gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch bis auf einen 1 cm dicken Rand rausnehmen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Ei, 100 g Feta, Salz, Pfeffer unter die Gerstoni mischen. Masse in die Auberginen füllen.
3. Für die Sauce alle Zutaten in einer ofenfesten Form verrühren. Auberginen reinsetzen und im 180–200 °C heißen Backofen ca. 15 Min. garen. Mit restlichem Feta bestreuen, noch 5–10 Min. überbacken. Dazu passt Tzatziki.

Pro Portion: 269 kcal; 13 g F; 33 g KH; 12 g E; 7 g BS, davon 1,2 g Beta-Glucan

Gerstoni mit Spinat auf Risotto-Art

Fertig in
25 Minuten

Für 4 Portionen

1 Zwiebel, fein gehackt · 2 Knoblauchzehen, fein gehackt · 2 EL Olivenöl · 200 g Gerstoni Classic · 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe · 600 ml heiße Gemüsebrühe · 250 g TK-Blattspinat, aufgetaut und grob gehackt · Salz, Pfeffer · 30 g geriebener Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten; Gerstoni kurz mitdünsten. Wein zugießen und einköcheln lassen. Innerhalb von ca. 10 Min. unter Rühren ca. 300 ml Brühe zugießen.
2. Danach Spinat untermischen, alles noch 10 Min. köcheln lassen, dabei die restliche Brühe zugeben. Parmesan unter die Spinat-Gerstoni mischen. Salzen und pfeffern.

Pro Portion: 271 kcal; 6 g F; 39 g KH; 11 g E; 9 g BS, davon 2,4 g Beta-Glucan

Essen Sie sich fit & schlank!

Hätten Sie's gewusst?

Gerstoni® Gourmet-Gerste ist eine zartkörnige Speisegerste mit einem von Natur aus hohen Gehalt an wertvollen Vital- und Ballaststoffen. Die löslichen Beta-Glucan Ballaststoffe verfügen über ein außerordentlich hohes Quellvermögen und helfen so Kalorien zu sparen. Und das Beste: Sie senken den Cholesterinspiegel gleich mit. So bietet Gerstoni® Gourmet-Gerste die ideale Basis für abwechslungsreichen Genuss mit wenig Kalorien, Fitness und ganz viel Lebensfreude.



Fragen Sie
Ihren Bäcker
auch nach
saftigen
Gerstenbrot!



Gerstoni® Gourmet-Gerste mit dem von Natur aus hohen Gehalt an Beta-Glucan ist eine echte Herzengesundheit. Denn Beta-Glucan aus Gerste reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen. Schon 70 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.

Online-Shop unter www.gerstoni.de. Hier finden Sie viele Anregungen und leckere Fit & Schlank-Rezepte zum Nachkochen und Ausprobieren.

Dieckmann Cereals GmbH
Domäne Coverden 1
31737 Rinteln
Telefon: 05152 699 71-0
info@dieckmann-cereals.de



Gerstoni®

So
schmeckt
fit & schlank

- ✓ 7 Genuss-Rezepte
- ✓ unter 350 Kalorien



Leicht genießen mit Gerstoni®!



Reich an wertvollen
Proteinen, Vital-
und Ballast-
stoffen, viel-
seitig und
gut be-
kömmlich –
Gerstoni®

Gourmet-Gerste
bietet Genuss und
Abwechslung mit wenigen Kalorien.

Starten Sie fit in den Tag!

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

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

Variante: Je nach Saison frische
Beeren, Kirschen, Pflaumen oder
anderes Obst anstelle von Apfel
und Banane verwenden.

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



Fertig in
5 Minuten

Gesund & kalorienarm:

Leckere Hauptgerichte, die lange satt halten

Fertig in
25 Minuten

Paprika-Hack-Pfanne mit Gerstoni Mini

Für 4 Portionen

200 g Rinderhack · 3 EL Olivenöl · 1 Zwiebel, in Streifen · 1 Knoblauch-
zehe, gehackt · Salz, Pfeffer · 2 EL Tomatenmark · 1 TL Paprikapulver
edelsüß · 150 g Gerstoni Mini · 600 ml heiße Gemüsebrühe · 4 Frühlings-
zwiebeln, geputzt · 2 rote Paprikaschoten, geputzt · 1 TL Zitronensaft

1. Hackfleisch im Öl anbraten. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Tomaten-
mark und Paprikapulver kurz mitbraten. Gerstoni und Brühe
unterrühren; ca. 10 Min. zugedeckt köcheln.

2. Frühlingszwiebeln und Paprika klein schneiden. Unter die
Hack-Gerstoni-Mischung rühren; noch 10 Min. garen. Mit
Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 291 kcal; 10 g F; 33 g KH; 16 g E; 7 g BS, davon 1,2 g Beta-Glucan



Fertig in
15 Minuten

Möhren-Bratlinge mit Gerstoni

Für 4 Portionen

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

1. Möhren mit Koriander in der Brühe kurz dünsten. Quark
und 80 g Gerstoni Fitness-Flocken untermischen. Mit Peter-
silie, Salz und Pfeffer würzen.

2. 8 Bratlinge formen. In den restlichen Flocken wenden und
im Öl 4–5 Min. braten. Mit Salat servieren.

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

Zucchini-Tomaten-Gerstoni mit Hackbällchen

Für 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackt · 1 Knoblauchzehe, gehackt · 2 EL Öl · 100 g
Gerstoni Classic · 1 TL Thymianblättchen · 350 ml heiße Gemüsebrühe ·
Salz, Pfeffer · 1 Zucchini, gewürfelt · 4 Tomaten, gewürfelt ·

Für die Hackbällchen: 300 g Rinderhack · 1 Zwiebel, gehackt ·
1 Ei · 3–4 EL Gerstoni Fitness-Flocken fein · 1 EL Kapern · 1 TL Senf ·
Salz · Pfeffer · Cayennepfeffer · Öl zum Braten · 4 EL saure Sahne

1. Zwiebel und Knoblauch im Öl dünsten; Gerstoni, Thymian,
Brühe, Salz, Pfeffer zufügen. Alles 15 Min. köcheln. Zucchini
und Tomaten untermischen und alles noch 5 Min. köcheln.

2. Die Zutaten für die Hackbällchen (außer Öl) vermengen.
8 Bällchen formen und im Öl braten. Mit Zucchini-Tomaten-
Gerstoni und saurer Sahne servieren.

Pro Portion: 347 kcal; 14 g F; 30 g KH; 23 g E; 7 g BS, davon 1,4 g Beta-Glucan

Fertig in
30 Minuten

Curry-Pfanne mit Pute

Fertig in
25 Minuten

Für 4 Portionen

1–2 EL mildes Currypulver · 2 EL Öl · 150 g Gerstoni Mini · 300 g Puten-
geschnetzeltes · 2 EL Sojasauce · 1 Knoblauchzehe, gehackt · 20 g Ing-
wer, 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

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 un-
termischen. 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