

## Rezept 1

1 Zwiebel, 25 g Butter, 1 EL Petersilie,  
180 g gemahlener Mörsinger Amaranth,  
½ TL. Salz, heißes Wasser nach Bedarf

## Rezept 2

200g Mörsinger Amaranth, 400ml Wasser,  
2 Eier; 100g Quark, 100g gem. Haselnüsse,  
1 El geröstete Sonnenblumenkerne, 10g  
Butter, 1 Zwiebel

## Rezept 3

150 g Mörsinger Amaranth, 150 ml Milch,  
150 ml Wasser, 4 Eier, 3 EL Zucker oder  
Honig, 100 g gemahlene Mandeln,  
1 Msp. Vanillepulver

## Rezept 4

100 g Mörsinger Amaranth,  
150 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 20 g Butter,  
100 g Zucchini, 2 Tomaten,  
1 Bd. Schnittlauch, 200 g Frischkäse,  
100 g Quark, ¼ TL. Salz

## Rezept 5

100 g Mörsinger Amaranth, grob geschrotet  
oder vorgequollen, 350 ml Wasser,  
150 g gemahlener Mörsinger Amaranth  
sehr fein, 350 g feines Dinkelvollkornmehl,  
1 Würfel Hefe, 1 EL. Honig,  
300 ml lauwarme Milch, 1 TL. Salz, 2 EL Öl

## Amaranth-Puffer

Zwiebel würfeln, in der Butter andünsten, Petersilie fein schneiden, Amaranthmehl und Salz dazugeben und alles mischen. Nach Bedarf heißes Wasser unterrühren. Puffer formen und in der Pfanne mit heißem Öl ausbacken. Die Amaranth-Puffer noch heiß mit Apfelkompott oder Frucht-Sauce servieren.

## Amaranth-Bratlinge

Mörsinger Amaranth über Nacht in Wasser einweichen, aufkochen, ca. 45 Min. ausquellen lassen. Eier, Quark, gem. Haselnüsse, geröstete Sonnenblumenkerne, in Butter andünstete, gewürfelte Zwiebel zugeben. Mit Sojasauce, Kräutersalz, Aromat und Tabasco würzen. In der Pfanne mit Fett oder Öl braten.

## Amaranth-Kuchen

150 g Mörsinger Amaranth in 150 ml Wasser und 150 ml Milch aufkochen, ausquellen lassen. 4 Eigelbe mit 3 EL. Zucker oder Honig schaumig schlagen. 100 g gem. Mandeln und Vanillepulver zugeben. 4 Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Bei 180 °C ca. 25 Min. backen.

## Amaranth-Aufstrich

Amaranth in Gemüsebrühe 2-3 Std. einweichen, aufkochen und ausquellen lassen. Zwiebel würfeln und in Butter andünsten, Zucchini reiben, Tomaten würfeln, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Frischkäse, Quark und Salz mit den übrigen Zutaten vermischen.

## Amaranthbrot mit Dinkel

Amaranth mit dem Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme 20 Min. weiter köcheln. Danach auf kleinster Stufe 10 Min. ausquellen lassen. Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Die Milch erwärmen (nicht zu sehr). Einen Teil der Milch mit der Hefe und dem Honig verrühren und in die Mulde geben. Mit einem Tuch abdecken, warm stellen und 20 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Alle übrigen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und nochmals kurz gehen lassen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und in der Mitte tief einschneiden. Im vorgeheizten Backofen zusammen mit einem Schälchen Wasser bei 200 °C etwa 55 Min. backen.

## Rezept 6

80 g Butter, 80-100 g Honig, etwas Bourbon-Vanille, 3 Eier, 300-375 ml Milch, 150 g fein gemahlener Mörsinger Amaranth, 150 g Buchweizenmehl, ½ Päck. Backpulver, Rum nach Geschmack

## Rezept 7

Mörsinger Amaranth nach Belieben, Wasser oder Gemüsebrühe, 1 Bund Schnittlauch

## Rezept 8

160 g Mörsinger Amaranth, 350 ml Gemüsebrühe, 400 g Champignons, 200 g Tomaten, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, 2 EL. Zitronensaft, 2 EL. gehackte Petersilie, 50 g saure Sahne

## Rezept 9

120 g gemahlener Mörsinger Amaranth, Salz, 3 Eier, 120 g Joghurt, 1 TL Kümmel, 1 TL Kurkuma, frisch gemahlener Pfeffer, 150 g Broccoli, 1 rote Paprikaschote, 200 g kleine Champignons, einige Zitronenscheiben, Frittierfett

## Amaranth-Waffeln

Die weiche Butter mit Honig und Vanille schaumig rühren. Die Eier dazugeben und sorgfältig einarbeiten. Die mit Backpulver vermischten Mehle und die Milch, evtl. den Rum abwechselnd zugeben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Im Waffeleisen knusprig ausbacken. Mit Schlagsahne, Früchten oder Fruchtmus servieren.

## Amarantheinlage für Suppen

Mörsinger Amaranth 2-3 Stunden oder über Nacht in Wasser oder Gemüsebrühe (Verhältnis Samen/Brühe 1:3) einweichen. Gequollenen Amaranth in Gemüsebrühe aufkochen und auf kleinster Stufe 20 Min. köcheln lassen. Mit frisch geschnittenem Schnittlauch servieren.

## Amaranth-Pilz-Pfanne

Den Amaranth in einem Topf trocken erwärmen, die Brühe angießen und 10-15 Min. garen. Vom Herd ziehen und abgedeckt ausquellen lassen. Die Champignons putzen und in Viertel teilen. Die Tomaten mit kochendem Wasser etwa 1 Min. überbrühen, die Haut abziehen, die Stielansätze entfernen und in Spalten schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze rundherum braun braten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Amaranth in die Pilzpfanne geben, mitbraten und erst zum Schluss, wenn der Amaranth heiß ist, Petersilie und Tomatenstückchen kurz mitziehen lassen. Die Pilzpfanne mit der sauren Sahne zu Tisch geben.

## Gemüse mit Amaranthkruste

Das Amaranthmehl mit etwas Salz, den Eiern, dem Joghurt und den Gewürzen zu einem dicklichen Teig rühren, etwa 15 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen, trockentupfen. Broccoli in Röschen trennen, Paprika in Streifen schneiden, Pilze ganz lassen. Das Fett auf 170-190 °C erhitzen. Wenn Sie einen Holzlöffel ins Öl halten, müssen sich Bläschen bilden. Portionsweise Gemüsestückchen in den Teig tauchen und sofort im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, heiß mit Zitronenscheiben servieren.

## Rezept 10

**Biskuitmasse:** 200 g fein gemahlener Mörsinger Amaranth, 100 g Honig, 2 EL. heißes Wasser, 5 Eier, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone.

**Füllung:** ½ l Sahne, 2 Päckchen Sahnesteif, 1 Glas Preiselbeeren, gehackte Mandeln

## Rezept 11

2 größere oder 3-4 kleinere Kohlrabi, ca. 10 g Butter oder 1 EL Öl, 150 ccm Wasser, ½ TL Gemüsebrüheextrakt, 50 g Mörsinger Amaranth, 200 g Frischkäse, 1 Ei, etwas Kräutersalz, Muskat, Pfeffer, etwas Butter oder Öl zum Dünsten

## Rezept 12

75 g Mörsinger Amaranth, 250 ml Milch, 2 Orangen, 500 g Magerquark, 1-2 EL Rohrzucker oder Honig, 1 Prise Meersalz, ¼ TL Bourbon-Vanille, 2 Bananen, 50 ml Sahne, 2-3 TL gehackte Pistazien, Raspelschokolade

## Rezept 13

2 EL Mörsinger Amaranth, 4-6 EL Sahne oder Joghurt, 2-3 EL Zitronensaft oder Essig, Gewürzsalz, 1 Prise Zucker, Salatkräuter

## Amaranth-Torte

**Biskuitboden:** Die Eier trennen. Aus Eigelb, Wasser, Honig und Zitronenschale eine schaumige Masse herstellen. Vorsichtig das Amaranthmehl und das sehr steif geschlagenen Eiweiß untermengen. In eine gefettete Springform füllen und bei 180 °C goldgelb backen. Den abgekühlten Tortenboden einmal durchschneiden.

**Füllung:** 1/2 l Sahne steif schlagen. Die Hälfte davon mit den Preiselbeeren vorsichtig mischen (eine kleine Menge von den Preiselbeeren zur Garnierung zurückbehalten) und auf den unteren Boden streichen. Den zweiten Boden drauflegen. Die restliche Sahne darauf verteilen. Mit den restlichen Preiselbeeren und Mandeln Torte verzieren.

## Kohlrabi mit Frischkäsefüllung

Kohlrabi schälen und quer halbieren. Mit einem scharfen Löffel etwas aushöhlen. Das Ausgehöhlte, die zarten Stengel und Blätter klein schneiden und mit Butter oder Öl etwas andünsten. Wasser und Brühextrakt zugeben, aufkochen und den Amaranth zugeben. Kurz kochen lassen, Hitze stark zurück- oder abschalten und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen. Etwas ausdampfen lassen, dann Frischkäse und Ei untermischen und fein abschmecken. Die Kohlrabihälften leicht mit Kräutersalz austreuen und die Masse einfüllen. In eine tiefe Pfanne oder einen breiten Topf Butter oder Öl geben und die Kohlrabi hineinsetzen. Wenig Wasser zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen. Dazu passen ein neutrales Reisgericht und eine feine Kräutersoße.

## Amaranth-Quark-Dessert

Milch mit Amaranth aufkochen und auf kleiner Stufe mit Deckel 45 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Orangen filetieren, den heraustropfenden Saft auffangen. Magerquark mit 2-3 EL Orangensaft, Rohrzucker, Salz und Vanille verrühren. Abgekühlten Amaranth einrühren, fein gewürfelte Banane und geschlagene Sahne unterheben. Dessert in Portionsschälchen geben, mit Pistazien und Raspelschokolade bestreuen, mit Orangenfilets dekorieren.

## Salat-Dressing

Amaranth ca. 2 Std in wenig Wasser aufquellen lassen. Evtl. überschüssiges Wasser abgießen, mit den übrigen Zutaten vermengen und zum Salat geben.

## Rezept 14

100 g weiche Butter, 180 g Honig, 3 Eigelb,  
1 TL Zimtpulver, 1 Messerspitze gem.  
Nelken, 100 g gemahlener Mörsinger  
Amaranth, 150 g Weizenvollkornmehl,  
2 TL Backpulver, 600 – 700 g Sauerkirschen  
(oder aus dem Glas), 3 Eiweiß, etwas Butter  
40 g grob gehackte Haselnüsse

## Rezept 15

50 g gemahlener Mörsinger Amaranth,  
200 g Weizenmehl, 3 Eier, 1 TL Salz,  
3/8 – 1/2 l Milch

## Rezept 16

100 g Mörsinger schwarzer Amaranth,  
110 g Fett, 200 g Zucker, 3 kleine Eier,  
etwas Zitronensaft, Salz, 500 g Quark,  
3 EL Milch, 110 g Mehl, 40 g geriebene oder  
gehackte Mandeln

## Rezept 17

Mürbteig: 300 g Weizenmehl, 200 g Butter,  
100 g Zucker, 1 Ei  
  
Belag: 1 Dose Birnen, 50 g schwarzer  
Amaranth, 3 Eier, 100 g Zucker,  
1 Pk. Vanillezucker, 500 g Quark,  
1 Pk. Vanillepudding, 1/4 l Sahne, 1/4 l Milch

## Rezept 18

1-2 trockene Brötchen, 50 g Mörsinger  
Amaranth, 250 – 375 g gemischtes  
Hackfleisch, 1-2 Eier, Fett, 1 kleingewürfelte  
Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat,  
Majoran

## Amaranthkuchen mit Kirschen

die Butter mit Honig und Eigelb schaumig rühren, Zimt und Nelkenpulver dazugeben. Danach das mit dem Backpulver gemischte Amaranth- und Weizenvollkornmehl unterrühren, den Teig 40 min quellen lassen. Inzwischen die Kirschen entkernen und abtropfen lassen. Die Springform einfetten und mit den Haselnüssen austreuen. Eiweiß sehr steif schlagen und unter den Teig ziehen. Die Kirschen vorsichtig unterheben. Die Masse in die Springform füllen und glattstreichen. Den Kuchen bei 200 °C 45-50 Min. backen.

## Amaranth-Flädle

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem weich fließenden Teig rühren. In einer Pfanne Fett erhitzen und Teig portionsweise zu Flädle herausbacken.

## Amaranth-Quarkauflauf

Fett, Zucker, Eigelb schaumig rühren, Gewürze hinzugeben, dann Quark, Milch, Mandeln, Amaranth, Mehl und zuletzt den Eischnee unterziehen. Den in die gefettete Form gefüllten Teig mit geriebener Semmel bestreuen. Fettflockchen aufsetzen und 45 Min. backen. Dazu Kompott oder Fruchtsoße reichen. Der Auflauf schmeckt auch kalt sehr gut.

## Amaranth-Birnen-Quarkkuchen

Einen Mürbeteig herstellen und Kuchenblech damit auslegen. Den Teig am Rand 3-4 cm hochziehen. Den Boden mit den abgetropften Birnen belegen. Für den Belag zuerst Eigelb und Zucker sehr schaumig schlagen, dann Quark, schwarzen Amaranth, Vanillepudding, Sahne und Milch unterrühren. Die Masse auf den mit Birnen belegten Teigboden gießen. Bei 180 °C 1 Std. backen. Aus 3 Eiweiß und 50 g Zucker Meringemasse herstellen und auf den gebackenen Kuchen geben. 15 Min. backen. Den Kuchen in der Form auskühlen lassen.

## Amaranth-Fleischküchle

Den Amaranth 2-3 Stunden in Wasser einweichen. Evtl. noch vorhandenes Wasser abgießen. Die Brötchen einweichen und ausdrücken. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und Küchle formen. In heißem Fett durchbraten.

## Rezept 19

50 g gemahlener Mörsinger Amaranth,  
10 g Butter, 10 g Rosinen, 30 g Joghurt,  
1 EL Zucker, 1 TL Backpulver, Zimt, Muskat,  
Pfeffer, Ingwer nach Belieben,  
Vanillezucker, 1 EL Milch

## Rezept 20

1 kg junge große Schalkartoffeln, Butter,  
50 g Mörsinger Amaranth, Kräutersalz,  
Kümmel, 200 g Reibekäse

## Rezept 21

30 g Hefe, 325 ml lauwarmes Wasser,  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 1 TL Olivenöl,  
1 TL Meersalz, 375 g fein gemahlener  
Dinkel, 125g fein gemahlener Mörsinger  
Amaranth, 1-2 Zwiebeln,  
evtl. 1 rote Chilischote

## Amaranth-Joghurt-Quadrate

Rosinen in warmem Wasser einweichen. Mehl, Backpulver und Fettflöckchen in eine Schüssel geben. Zucker, Joghurt und die abgetropften Rosinen dazugeben. Teig kneten und bis zu einer Dicke von 2cm ausrollen. Teig in 4 Quadrate von 5 cm Durchmesser schneiden. Die 4 Stücke auf ein mit Mehl bestäubtes Blech legen, mit Milch bepinseln und etwa 25 Min. backen. Auf einem Rost abkühlen lassen und servieren.

## Backkartoffeln mit Amaranth

Den Amaranth 2-3 Stunden in wenig Gemüsebrühe aufquellen lassen. Evtl. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Den Amaranth mit Kümmel, Kräutersalz vermengen. Kartoffeln waschen, nicht schälen und von der Breitseite her in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dicht nebeneinander auf das mit Backpapier abgedeckte Backblech legen. Auf der mittleren Leiste in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben. Nach 15 Min. das Blech herausnehmen, ein Stück Butter auf eine Gabel spießen und damit die Kartoffelscheiben bestreichen. Den Amaranth auf die Kartoffelscheiben verteilen und darüber ein Häufchen Reibekäse geben. Das Backblech kommt für weitere 10-15 Min. in den Backofen, bis die Kartoffeln goldgelb und knusprig sind. Dazu passt eine Saure-Sahne-Sauce. Dazu saure Sahne mit feingehackter Zwiebel, Kräutersalz, feingewiegten Kräutern und evtl. feingeschnittener Knoblauchzehe vermengen.

## Amaranth-Fladen mit Zwiebelringen

Hefe mit Wasser glatt rühren. Restliches Wasser, Olivenöl und Salz einrühren. Dinkelmehl und Amaranthmehl zugeben, den Teig 5 Min. kräftig durchkneten; abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen. Nochmals kräftig durchkneten. Vier Fladenbrote formen, mit Wasser bepinseln; mit dünnen Zwiebelringen und der in feine Ringe geschnittenen Chilischote belegen. Weitere 20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15 – 20 Min. backen und eine Schale kochendes Wasser mit in den Backofen stellen. Tipp: Eine gute Kruste bekommt das Fladenbrot, wenn man es sofort nach dem Backen 1-2 Min. mit einem Geschirrtuch abdeckt.

## Rezept 22

20g Butter, 2 mittelgroße Lauchstangen,  
60g gemahlener Mörsinger Amaranth,  
800-900 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne,  
Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss,  
10-20 g Butter, 4-8 mittelgroße  
Champignons, 2 EL gehackte Petersilie

## Rezept 23

3 EL Mörsinger Amaranth,  
4 EL Haferflocken, 500 g Joghurt, 1 Prise  
Bourbon-Vanille, 1 EL Zitronensaft, 2 Äpfel,  
2 Birnen, evtl. Honig, Haselnüsse

## Rezept 24

**Teig:** 100g fein gemahlener Mörsinger  
Amaranth, 100 g fein gemahlener Kamut,  
50 g Maismehl, 70 g Rohrzucker,  
1 Prise Meersalz, 1 Ei

**Nussdecke:** 60 g Butter, 50 g Honig,  
½ TL Zimt, ½ TL Bourbon-Vanille,  
80 g Kokosraspeln, 50 g geriebene  
Haselnusskerne, 75 ml Sahne

**Füllung:** 1 kg Boskopäpfel, geschält und  
entkernt gewogen, Saft einer Zitrone,  
75 g Rohrzucker, 40 g Sultaninen, ½ TL Zimt

## Lauchcremesuppe mit Pilzen

Butter in einem flachen, breiten Topf erhitzen. In feine Ringe geschnittenen Lauch andünsten. Mit Amaranthmehl bestreuen und unter Rühren 1 Min. weiterdünsten. Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und 10 Min. nachquellen lassen. Sahne zugeben und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, in dünne Scheiben geschnittene Champignons nebeneinander in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten. Suppe portionieren, mit Champignonscheiben und Petersilie dekorieren und sofort servieren.

## Müsli mit gepopptem Amaranth

Einen Topf mit 20 cm Durchmesser oder größer auf einer Herdplatte stark erhitzen, 1 EL Amaranth hineingeben, Deckel schließen, nach 5 Sekunden Topf von der Herdplatte nehmen und schwenken bis keine Poppgeräusche mehr zu hören sind. Poppkorn auf einen Teller geben, es soll weiß bis goldgelb sein. Restlichen Amaranth mit Joghurt verrühren, 15 Min. quellen lassen. Anschließend Vanille, Zitronensaft, je einen grob geraspelten Apfel und Birne unter den Joghurt heben, mit Honig süßen. Müsli portionieren, restliches Obst in Spalten schneiden, dekorieren. Mit gepopptem Amaranth und gehackten Haselnüssen bestreuen.

## Apfelkuchen mit Nussdecke

Für den Mürbeteig Amaranthmehl, Kamutmehl, Maismehl, gewürfelte Butter, Rohrzucker, Meersalz und Ei zu einem Teig verkneten. 2/3 des Teiges 3 mm dick ausrollen, den Boden einer gefetteten Springform auslegen. Restlichen Teig für Rand 3 mm dick ausrollen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen auf den Boden setzen und Nähte gut festdrücken. Springform für 45 Min. kalt stellen.  
Für die Nussdecke Butter mit Honig erwärmen. Anschließend mit Zimt, Vanille, Kokosraspeln, Haselnüssen und Sahne vermischen. Äpfel grob raspeln und mit Zitronensaft mischen. Rohrzucker, Sultaninen und Zimt zugeben. Apfelmasse auf den Teig geben. Nuss-Kokosmasse darauf verteilen und glatt streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 45-50 Min. backen. Mit Schlagsahne servieren

## Rezept 25

**Für den Teig:** 300 g Mehl, 100 g Butter,  
40 g Zucker, 1/8 l lauwarme Milch, 1 Ei,  
15 g Hefe, 1 Päck. Vanillezucker, 1 Prise Salz

**Für die Füllung:** 1/8 l heiße Milch,  
150 g Amaranthvollkornflocken,  
150 g gem. Haselnüsse, 40 g Butter, 1 Ei

**Für den Guß:** 2-3 TL Zitronensaft,  
50 g Puderzucker

## Rezept 26

200g Amaranthflocken,  
200 g Weizenvollkornschrot,  
200 g Rohrzucker, 200 g Sultaninen,  
200 g Haselnüsse, 200 g Walnüsse,  
12 EL Kartoffeln gekocht und gerieben,  
4 Eier, Milch nach Bedarf,  
4 TL Lebkuchengewürz, 2 EL Kakao,  
1 TL Backpulver

## Rezept 27

250 g Butter, 200 g Zucker,  
1 Päck. Vanillezucker, 160 g Mehl,  
140 g Amaranthflocken,  
3 gestr. TL Backpulver, 80 g Schokostreusel

## Rezept 28

**Für den Teig:** 200 g Mehl,  
50 g Amaranthmehl, 75 g Zucker,  
1 Päck. Vanillezucker, 125 g Butter, 1 Ei

**Für die Füllung:** 3 Eier, 250 ml Sahne,  
150 g Zucker, 200 g gem. Mandeln,  
60 g Amaranthflocken, 40 g Kokosraspel,  
2 TL Zimt, 1/2 TL Lebkuchengewürz,

## Amaranth-Nuß-Rolle

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Hefe einbröckeln, mit etwas lauwarmer Milch auflösen und 15 Min. gehen lassen. Dann restliche Milch, Butter, Zucker, Ei, Gewürze, Butter zum Hefevorteig geben und unterkneten. Den Teig wiederum 15 – 30 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung Milch aufkochen und Butter, Haselnüsse, Amaranth, Zucker und zum Schluß das Ei unter die Masse geben und auskühlen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig 0,5 cm dick ausrollen (ca. 30 x 37 cm). Füllung auf den Teig geben und aufrollen. Die Nuß-Amaranth-Rolle auf ein gefettetes Backblech geben und oben kreuzartig etwas einschneiden. 15 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° C 25 Min. backen. Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren und die noch warme Rolle damit bestreichen.

## Amaranth-Lebkuchen

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 180 ° C 15 – 20 Min. backen. Evtl. mit Schokoguss bestreichen.

## Amaranth- Muffins

Zutaten verrühren und zu einem Teig verarbeiten. Die Schokostreusel zum Schluß unterheben. Den Teil in Muffinsformen geben und bei 180 ° C 30 Min. backen. Die Masse ergibt ca. 20 Muffins.

## Amaranthkuchen

Aus den Mehlen, Zucker, Vanillezucker, Butter und dem Ei einen Knetteig herstellen. Eine gebutterte Springform damit auslegen und einen kleinen Rand hochdrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 180 ° C 10 Min. backen.

In der Zwischenzeit Eier, Sahne und Zucker solange verrühren bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Die Mandeln, Amaranthflocken, Kokosraspel und Gewürze zugeben und alles gut verrühren. Die Masse auf den vorgebackenen Teig gießen und bei 180 ° c weitere 50 Min. backen. Erkalten mit Puderzucker bestäuben.

## Rezept 29

**Für den Teig:** 200 g dunkle Schokolade,  
150 g Butter, 75 g Amaranth-Popcorn,  
50 g Speisestärke, 1 TL Backpulver,  
1 TL Zimt, 4 Eier, 100 g Zucker,  
100 g gemahlene Mandeln, 1 EL Rum

**Für den Belag:** 3 Orangen,  
½ Bund Pfefferminze, 1 EL Honig

## Schokoladen-Amaranth-Kuchen

Die Schokolade in Stücke teilen und mit der Butter auf niedriger Temperatur allmählich schmelzen lassen. Speisestärke mit Backpulver und Zimt gut vermischen. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad/Gas: Stufe 2) vorheizen. Den Boden einer Springform (Durchmesser 24 cm) mit Backpapier belegen.

Eier mit 2 EL heißem Wasser und Zucker cremig aufschlagen. Nach und nach die Schokoladenbutter unterrühren. Dann die Stärkemischung, Amaranth-Popcorn, Mandeln und Rum abwechselnd vorsichtig unterrühren. Teig in die Springform füllen und glatt streichen. Kuchen etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Dann Kuchen aus der Form lösen.

Orangen schälen, so dass die weiße Haut dabei mit entfernt wird. Orangenfilets herausschneiden und den Saft dabei auffangen, Pfefferminze waschen, Trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen hacken. Orangenfilets, -saft, Pfefferminze und Honig mischen. Orangen mit dem Kuchen servieren.

## Rezept 30

125 g Butter, 50 g Zucker, 3 Eier,  
100 g Weizenmehl, 100 g Amaranthmehl,  
6 g Backpulver, ¼ l Milch, Puderzucker zum  
Bestäuben

## Amaranth-Waffeln

Die Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig schlagen. Danach die Mehle, das Backpulver und die Milch unterrühren und zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten. Im Waffeleisen knusprig ausbacken.

## Rezept 31

**Für den Teig:** 50 g Butter,  
125 g Vollkorndinkelgrieß, 250 ml Wasser,  
50 ml Sahne, 50 g fein gehackte Mandeln,  
80 g getrocknete Aprikosen oder Datteln,  
25 g Amaranth-Popcorn, 50 g Honig

**Zum Wälzen:** Amaranth-Popcorn

## Süße Amaranthkugeln

Butter in einem Topf erhitzen, den Dinkelgrieß einstreuen und unter Rühren darin anrösten. Das Wasser nach und nach angießen, die Masse kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen. Sahne und gehackte Mandeln unterrühren. Die Aprikosen fein hacken und mit dem Amaranth unter die Dinkelmasse heben. Alles abkühlen lassen. Honig untermischen und mit feuchten Händen aus der Masse 25 Kugeln formen. Zum Schluss in gepopptem Amaranth wälzen.

## Rezept 32

500 g Joghurt 3,5 %, Holundersirup  
(und/oder Zucker, Honig), Vanillezucker,  
2 Äpfel (oder anderes Obst), 200 ml Sahne,  
50 g Amaranth-Popcorn

## Amaranth-Joghurt-Dessert

Die Sahne steif schlagen. Alle Zutaten miteinander verrühren, die Sahne unterheben und in Portionsschälchen abfüllen.

## Rezept 33

100 g Amaranthmehl, 400 g Weizen- oder  
Dinkelmehl, Salz, 1/8-1/4 l Wasser, 5 Eier,  
1 TL Öl

## Amaranthspätzle

Alle Zutaten zu einem zähflüssigen Nudelteig schlagen, durch die Spätzlespresse in kochendes Wasser drücken. Nach dem Aufkochen Spätzle abschöpfen und in warmen Wasser durchspülen und abtropfen lassen.