

Müller's  **Mühle**

Weil Gutes
besser schmeckt.



Wissenswertes, Rezepte und
Profi-Tipps rund um Reis

www.muellers-muehle.de



Müller's Mühle. Qualität seit 1893.



Müller's Mühle – die Marke, der Sie vertrauen können: Unsere Qualität nimmt ihren Ursprung dort, wo Reis und Hülsenfrüchte natürlich und unverfälscht gedeihen – in den besten Anbaugebieten der Welt. Von unseren Experten sorgfältig ausgewählt, führt ihr Weg zu schonender Weiterverarbeitung in eine der modernsten Mühlen Europas – zu Müller's Mühle, die hier auf eine über hundertjährige Tradition zurückblicken kann.

Unsere Kompetenz und die höchsten Produktstandards sichern Ihnen eine Qualität, die ständig von internen und externen Labors überprüft wird. Unser hochmodernes Qualitätsmanagement – das selbstverständlich nach allen internationalen Richtlinien zertifiziert ist – überwacht alle Produktionsprozesse.

So entsteht Müller's Mühle Qualität, die in Ihren Händen zu einem einzigartigen und besonderen Genusserlebnis wird.





Liebe Freunde von Müller's Mühle!

Kochen und Musik – zwei meiner großen Leidenschaften. Ich liebe es, Neues auszuprobieren, mit Vertrautem zu kombinieren und so etwas Besonderes zu schaffen – ob im Tonstudio oder in der Fernsehküche. Neugier ist in beiden Fällen ein gutes Rezept.

Meine Freunde bei Müller's Mühle und ich möchten Sie mit dieser kleinen Rezeptbroschüre anregen, Ihrer eigenen kulinarischen Neugierde freien Lauf zu lassen – und dabei auch mal vermeintlich Vertrautes mit anderen Augen zu sehen.

Deshalb bildet den Schwerpunkt dieser Broschüre das kreative Kochen mit Reis und Hülsenfrüchten. Zwei wertvolle Lebensmittel, die bisher viel zu selten im kulinarischen Rampenlicht standen – völlig zu Unrecht, wie es mir auch meine Gäste in meiner Kochschule immer wieder bestätigen.

Ich freue mich, hier einen kleinen Beitrag zur Neuentdeckung der Hülsenfrüchte zu leisten – weg vom Eintopf, hin zum individuellen Begleiter gesunder, geschmackvoller Ernährung. Denn Hülsenfrüchte und Reis bereichern die Küche zu jeder Jahreszeit, sind kalt wie warm ein Genuss und obendrein äußerst gesund.

Mein Rat als Profi-Koch: Lassen Sie sich einfach einmal verführen. Achten Sie aber unbedingt auf die Qualität und Natürlichkeit der Zutaten – denn es stimmt: Gutes schmeckt einfach besser.

Mit besten Grüßen

Nelson Müller

Müller's Mühle. Weil Gutes besser schmeckt.

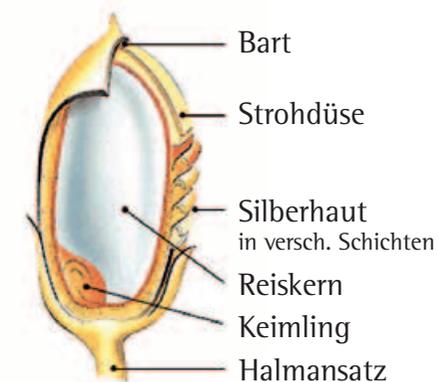

 Müller's Mühle


*Nelson Müller empfiehlt:
Reis anstatt mit Salzwasser einfach
einmal mit Gemüsebrühe kochen.*



Vom Feld bis in die Küche

Reis ist wie geschaffen für unsere heutige Zeit: vielseitig einsetzbar, vitaminreich, fettarm, voller Nähr- und Mineralstoffe. Schon vor mehr als 5.000 Jahren wurde Reis in China kultiviert. Für mehr als ein Drittel der Weltbevölkerung ist er heute das wichtigste Grundnahrungsmittel. So ist es kein Zufall, dass immer mehr Menschen, auch in Deutschland, den Reis für sich entdecken: als ein gesundes, leckeres und abwechslungsreiches Nahrungsmittel.



Nicht nur geografisch hat der Rohreis einen langen Weg hinter sich, bis er auf dem Teller landet: Nach der Ernte wird der sogenannte Rohreis oder „Paddy“ nach Sorten getrennt und von der Spelze (Strohhülse) befreit. Jetzt ist das Reiskorn nur noch von dem zarten Silberhäutchen umgeben. Der Keimling und die Silberhaut enthalten die wichtigsten Nährstoffe, die Reis so einzigartig machen! Anschließend macht sich der Reis auf die weite Reise zu Müller's Mühle - in eine der größten Reismühlen Europas.

So gelingt das Reiserlebnis garantiert

Entdecken Sie Ihre Lieblingsmethode für die Zubereitung:

Wasserreis-Methode:

1 Tasse Reis in 1/2 Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Bei schwacher Hitze gemäß Zeitangabe auf der Verpackung mit geschlossenem Deckel kochen. Den fertigen Reis in einem Sieb abtropfen lassen und servieren.

Quellreis-Methode:

Mit der Quellreis-Methode bleiben wertvolle Nährstoffe weitgehend erhalten. 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser und nach Belieben eine Prise Salz zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel schwach kochen lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Kochzeit je nach Reissorte verschieden.

Pilaw-Methode:

1 Tasse Reis mit einem Esslöffel Öl bei schwacher Hitze im Kochtopf anschwitzen. Mit 1/2 Liter gesalzenem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel gemäß Zeitangabe auf der Packung kochen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat.

Kleines Korn ganz groß



1 Jasmin Reis

Auf dem nährstoffreichen Boden im subtropischen Klima des thailändischen Nordens wächst dieser edle Duftreis. Beim Kochen entfaltet diese asiatische Spezialität ihr unvergleichliches, zartblumiges Aroma. Die Kochzeit von Jasmin Reis beträgt 10 Minuten.

Verwendungszweck: Zu exotischen Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten. Sein Aroma unterstreicht die traditionellen Gewürze der thailändischen Küche.

B: 347 kcal | E: 7,3 g | K: 77,3 g | F: 0,9 g
Rezept siehe Seite 12, 15

2 Minuten Parboiled Reis

Dieser speziell veredelte Reis hat trotz kurzer Kochzeit eine hohe Gelingsicherheit. Durch das Parboiled-Verfahren bleiben die Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten. Dieser Reis kocht locker und körnig. Die Kochzeit beträgt nur 8 Minuten.

Verwendungszweck: Parboiled Reis ist immer dann zu empfehlen, wenn man eine körnige und lockere Beilage servieren will.

B: 349 kcal | E: 7,3 g | K: 77,0 g | F: 1,3 g
Rezept siehe Seite 13, 14, 18

3 Langkorn- & Wildreis

Der nussige Geschmack von würzigem Wildreis verleiht dieser edlen Komposition sein einzigartiges Aroma. In Kombination mit Parboiled Langkornreis wird diese Reis-Spezialität zu einer außergewöhnlichen Delikatesse. Die Kochzeit von Langkorn- & Wildreis beträgt 20 Minuten.

Verwendungszweck: Eine köstliche Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten.

B: 353 kcal | E: 8,4 g | K: 46,6 g | F: 1,4 g
Rezept siehe Seite 21

4 Basmati Reis

Eine der edelsten Reissorten wächst in den Vorgebirgen des Himalaya. Hier reift in den langen, schlanken Reiskörnern sein typisches

Geheimnis, denn Basmati bedeutet „der Duftende“. Die Kochzeit von Basmati Reis beträgt 10 Minuten.

Verwendungszweck: Als Beilage zu exotischen Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten.

B: 347 kcal | E: 7,3 g | K: 77,3 g | F: 0,9 g
Rezept siehe Seite 11, 17

5 Naturreis

Durch ein besonders schonendes Schälvverfahren behält dieser naturbelassene Reis ein Höchstmaß an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Die Kochzeit beträgt 25 Minuten.

Verwendungszweck: Naturreis verwendet man als Beilage bei Gerichten mit Soßen und bei Aufläufen. Er eignet sich auch besonders für die Vollwertküche.

B: 351 kcal | E: 7,3 g | K: 76,0 g | F: 2,0 g
Rezept siehe Seite 20

6 Risotto Reis

Diese mediterrane Reis-Spezialität ist ein klassischer Risotto Reis – weiche Hülle, fester Kern. Die Kochzeit von Risotto Reis beträgt 20 Minuten.

Verwendungszweck: Vor allem wegen seiner „Al dente“-Eigenschaften eignet er sich wunderbar zu allen Risottos, Paellas und anderen mediterranen Gerichten.

B: 349 kcal | E: 7,0 g | K: 79,0 g | F: 0,5 g

7 Minuten Milchreis

Müller's Mühle Minuten Milchreis ist ein Rundkornreis, der immer weich und cremig gelingt. Die Kochzeit beträgt 5 Minuten Koch- und 10 Minuten Standzeit.

Verwendungszweck: Ideal für alle Süßspeisen oder Desserts. Daneben eignet sich dieser schnellkochende Rundkorn-Reis auch bestens für Fleisch- und Gemüsefüllungen.

B: 349 kcal | E: 7,0 g | K: 79,0 g | F: 0,5 g
Rezept siehe Seite 19



Wok-Gemüse mit Huhn und Basmati Reis

Für 4 Personen:

- 375 g Müller's Mühle
Basmati Reis
- 400 g Hühnerbrust
- 4 EL Sesamöl
- 1/2 Stange Lauch
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 4 Blatt Chinakohl
- 75 g Bambus-Sprossen
- 75 g Sojabohnen-Sprossen
- 75 g Zuckerschoten
- 3 Scheiben Ananas
(aus der Dose)
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen frische
Ingwerwurzel
- 1 Msp. gem. Kreuzkümmel
- 4 EL Sojasauce
- 100 ml Ananassaft
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Honig
- 3 EL Essig
- 1-2 EL Müller's Mühle
Feine Speisestärke

Das Hühnerfleisch kalt abrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauch in Ringe, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie in 1 cm breite Stücke, die Möhren in dicke Streifen schneiden. Paprikaschoten und Chinakohl in 2-3 cm große Stücke schneiden. Bambus-Sprossen, Sojabohnen-Sprossen und Ananas abtropfen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren. Knoblauch und Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Wokschale erhitzen, das Hühnerfleisch darin rundherum anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Herausnehmen und warm stellen. Inzwischen den Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen. Das Gemüse nach und nach unter vorsichtigem Rühren in der Wokpfanne bissfest dünsten, dabei mit Salz, Chili, Knoblauch, Ingwer und Kreuzkümmel kräftig würzen. Sojasauce, Ananas- und Orangensaft angießen und aufkochen lassen. Die Sauce mit Honig und Essig würzen. Die Feine Speisestärke mit etwas Wasser kalt anrühren, an die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Das Hühnerfleisch unter das Gemüse heben, nochmals abschmecken und mit dem Basmati-Reis servieren.

Nelson Müller empfiehlt:

Reis ist sehr gut für Kinder und Allergiker geeignet, da er allergenarm und glutenfrei ist.

Tofustreifen auf Curryreis

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Jasmin Reis
- 500 g schnittfester Tofu
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Tasse Sojaöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Bambus-Sprossen aus der Dose
- 1 grüne Paprika
- 1 Schuss Weißwein
- 250 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 1/2 Tasse Sojasauce
- 1 Th Fünfgewürzpulver
- 1 rote Peperoni
- 1-2 El Honig
- 1-2 El Obstessig
- 1 El Curry
- 1 Bund Petersilie
- als Deko: 1 orange Paprika und grüner Pfeffer

Den Tofu in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sojaöl im Wok erhitzen und den Tofu darin unter Rühren braten. Die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und mit dem Tofu braten. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls zum Tofu geben und mitschwitzen. Dann die abgetropften Bambus-Sprossen und die gewaschene, trocken getupfte, in Streifen geschnittene Paprika zum Gemüse dazugeben und weiterschwitzen lassen. Mit Weißwein und Brühe aufgießen, die Sojasauce einrühren, mit Fünfgewürzpulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Peperoni halbieren, entkernen, klein schneiden, mit dem Honig und dem Obstessig zu den Tofustreifen geben und einmal aufkochen lassen. Den Reis mit dem Curry vermischen und auf heißen Tellern anrichten. Mit dem Tofu und der gesäuberten, in feine Streifen geschnittenen Paprika belegen, mit der gewaschenen Petersilie bestreuen und mit grünem Pfeffer abrunden.



Tomaten mit Schafskäse-Reisfüllung

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Minuten Spitzen Langkorn Parboiled Reis
- 8-12 große Tomaten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 El Butter
- 2 hart gekochte Eier
- 250 g Schafskäse
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersauce
- 1 grüne Peperoni

Außerdem:

- 100 g Butter
- 1 Zweig frische Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchknolle
- Kräuterzweige zum Garnieren

Den Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Von den gewaschenen Tomaten eine Haube abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauslösen. Die Tomaten innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Peperoni darin anschwitzen und zum Reis geben. Die Eier pellen und fein würfeln, mit dem in feine Würfel geschnittenen Schafskäse zum Reis geben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat, Zitronensaft und Worcestersauce kräftig abschmecken und die Masse in die Tomaten füllen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lorbeerblätter verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und in die Butter legen. Die gefüllten Tomaten einsetzen. Die Knoblauchknolle auseinander brechen, die Zehen schälen, nach Bedarf klein schneiden und zu den Tomaten geben. Das Ganze im auf 180-200° C vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit die Tomaten mit Schafskäse-Reisfüllung herausnehmen, mit Kräuterzweigen dekorieren und servieren.

Nelson Müller empfiehlt:

Naturreis und Parboiled Reis enthalten viele lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Nelson Müller



Reissalat mit Gemüse

Für 2 Personen:

- 125 g Müller's Mühle Minuten Spitzen Langkorn Parboiled Reis
- 1 rote Zwiebel
- je 1 kleine gelbe und rote Paprikaschote
- 1 kleine Fenchelknolle
- Gemüsebrühe zum Garen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten

Für das Dressing:

- 50 ml Gemüsebrühe
- 40 ml weißer Balsamico Essig
- 2 EL Ingwersirup
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 50 ml Olivenöl

Außerdem:

- kleine und große Paprikahälften zum Anrichten
- Zitronenscheiben, Kresse, Dillzweige und Brunnenkresse zum Garnieren

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und in eine Schüssel geben. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Paprika und Fenchel darin kurz blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit der geschälten, in sehr feine Scheiben oder Würfel geschnittenen Zwiebel zum Reis geben. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, beides zum Reis geben und alles vorsichtig vermischen. Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Balsamico Essig, dem Ingwersirup und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl einrühren. Den Reissalat mit dem Dressing vermischen und im Kühlschrank 10–15 Minuten ziehen lassen, anschließend nachwürzen. Die Paprikahälften entkernen, waschen, gut abtropfen lassen und mit dem Reissalat füllen und dekorativ anrichten. Mit Zitronenscheiben, Kresse, Dillzweigen und Brunnenkresse ausgarnieren und servieren.



Reissalat mit Gambas

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Jasmin Reis
- 250 g geschälte, gekochte Gambas
- 1 rote Zwiebel
- 100 g frische Shitake-Pilze
- Saft von 1 Limette,
- 4 Zweige Dill

Für das Dressing:

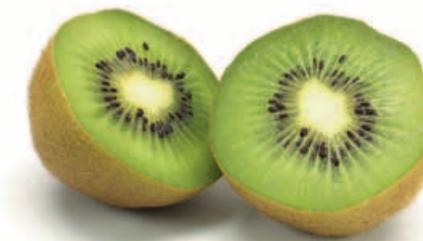
- 50 ml Fisch- oder Gemüsebrühe
- Saft von 2 Limetten
- 30 ml Dillessig
- 2 EL Dillsenf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 100 ml Olivenöl

Außerdem:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Peperoni
- Kräuterzweige, Salatblätter und Limettenecken zum Garnieren

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und anschließend in eine Schüssel geben. Den grob gehackten Dill unter den Reis heben. Die Gambas oder Krabben unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und mit der geschälten, fein geschnittenen Zwiebel zum Reis geben. Die Shitake-Pilze putzen, halbieren, mit Limettensaft beträufeln und unter den Salat heben. Für das Dressing die Fisch- oder Gemüsebrühe mit dem Limettensaft, dem Dillessig und dem Dillsenf glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Das Olivenöl in das Dressing einrühren und den Salat damit anmachen. Vorsichtig durchmischen und im Kühlschrank 10–15 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Salat nochmals abschmecken, dekorativ anrichten, mit den in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln und der in Scheiben geschnittenen Peperoni bestreuen, mit Salatblättern und Limettenecken ausgarnieren und sofort servieren. Als Deko Tipp: den Teller mit Kräuterzweigen dekorieren.





Milchreis mit frischem Obst

Für 4 Personen:

- 2 Portionsbeutel Müller's Mühle Minuten Milchreis (à 125 g)
- 1 l Milch
- 2-3 EL Müller's Mühle Fruchtzucker
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 100 g rote und weiße Trauben

Die Milch erhitzen, den Minuten Milchreis in die kochende Milch einrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen, dabei häufiger umrühren. Nach Beendigung der Kochzeit den Milchreis mit geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten ausquellen lassen und danach mit Fruchtzucker süßen. Inzwischen Kiwi und Banane schälen, in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Orange schälen, filetieren und die Filets quer halbieren. Den Apfel von Stielansatz und Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Trauben halbieren, dabei die Kerne entfernen. Die Früchte mischen und abwechselnd mit dem Milchreis in vier große, hohe Dessertgläser füllen.

Nelson Müller empfiehlt:
Reis enthält hochwertige Kohlenhydrate, die dem Körper als Energielieferant dienen.

Schweinemedallions mit Pfifferlingen und Reis

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Minuten Spitzen Langkorn Parboiled Reis im Kochbeutel
- 1 großes Schweinefilet (500-600 g)
- 200 g Pfifferlinge
- 1 kleine Zwiebel
- weißer Pfeffer
- Salz
- 60 g Butter
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Fleischbrühe
- 1-2 EL Müller's Mühle Kartoffelmehl
- 200 ml Sahne
- 3 EL gehackte Petersilie

Das Schweinefilet säubern, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 12 gleich dicke Medallions schneiden. Die Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Minuten Spitzen Langkorn Parboiled Reis nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen die Medallions pfeffern und in 30 g heißer Butter von beiden Seiten rundum braun anbraten, anschließend pfeffern, salzen und warm stellen. Den Bratenfond mit Wein und Brühe löschen und einkochen lassen. Das Kartoffelmehl mit der Sahne kalt anrühren, zugeben und aufkochen lassen. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Pfifferlinge zugeben, 5 Minuten mitdünsten und mit Petersilie bestreuen. Schweinemedallions mit Pfifferlingen, Sauce und dem Reis auf Tellern anrichten.



Exotische Reispfanne

Für 4 Personen:

- 375 g Müller's Mühle Basmati Reis
- Salzwasser

Außerdem:

- 500 g Kabeljaufilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Sojasauce
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 EL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 rote Paprikaschote
- Saft von 2 Limetten
- 250 ml Gemüse- oder Fischbrühe

- 100 g grüne Erbsen (TK-Produkt)
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Papaya
- Zitronengras
- rotes Basilikum und Schnittlauch zum Garnieren

Den Reis mit dem Zitronengras nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Kabeljaufilet unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Sojasauce beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kabeljauwürfel darin braten, herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Ingwerwurzel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Alles ins verbliebene Bratfett geben und dünsten. Den Limettensaft und die Gemüse- oder Fischbrühe angießen und einmal aufkochen lassen. Die Erbsen zugeben und ca. 4 Minuten mitdünsten. Das Sambal Oelek mit dem Reis, den Fischwürfeln und den dünnen, geschälten Scheiben Papaya zum Gemüse geben, vorsichtig durchschwenken und erhitzen. Die exotische Reispfanne mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce nochmals nachwürzen, dekorativ anrichten, mit Basilikum und Schnittlauch ausgarnieren und sofort servieren.



Gemüsepfanne mit Natur-Reis

Für 4 Personen:

- 375 g Müller's Mühle Natur-Reis

Außerdem:

1000 g Gemüse der Saison, wie z.B.:

- 2 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fenchelknolle
- 4 Frühlingzwiebeln
- 100 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Th geriebener Oregano
- 1/2 Th Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Majoran

Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten achteln, die Zucchini längs hobeln, die Paprikaschote und den Fenchel in Stücke schneiden. Die Frühlingzwiebeln quer in 2-3 cm lange Stücke, die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Natur-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Oregano und Rosmarin zugeben, anschließend das Gemüse unter mehrmaligem Wenden 10-15 Minuten in der Pfanne dünsten, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Den Reis abtropfen lassen, unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Die Basilikum- und Majoranblättchen abzupfen und das Gericht damit bestreuen.



Nelson Müller empfiehlt:
Naturreis enthält Vitamin B1,
das wichtig für den Stoffwechsel von
Energie und Kohlenhydraten ist.

Nelson Müller

Lachsfilet an Zitronenbutter mit Langkorn- & Wildreis

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Langkorn- & Wildreis
- 4 Lachsfilets à 200 g
- 4 EL Zitronensaft
- 100 g Butter
- 1 abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Spritzer Worcestersauce
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 500 g Brokkoli
- 150 ml süße Sahne
- 75 ml Wasser
- 1/2 Th gekörnte Brühe
- Muskat
- 1 EL Müller's Mühle Feine Speisestärke

Langkorn- & Wildreis nach Packungsanweisung zubereiten. Lachsfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter cremig rühren, mit abgeriebener Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Worcestersauce, einer Prise Salz, 1 Messerspitze Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerlegen und diese in wenig Salzwasser garen. Die Lachsfilets salzen und pfeffern und in heißer Zitronenbutter von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Sahne mit der Hälfte des Wassers erhitzen, mit gekörnter Brühe, Pfeffer, Salz und etwas Muskat würzen. Die Speisestärke mit dem restlichen Wasser kalt anrühren, an die Sahnesauce geben und kurz aufkochen lassen. Brokkoli abtropfen lassen, mit der Sahnesauce, den Lachsfilets, Langkorn- & Wildreis und der zerlassenen Zitronenbutter auf Tellern anrichten.





Reis von Müller's Mühle.



Müller's Mühle GmbH • Am Stadthafen 42-50
45881 Gelsenkirchen-Schalke • www.muellers-muehle.de

Müller's Mühle. Weil Gutes besser schmeckt.



Hülsenfrüchte von Müller's Mühle.



Bohnen-Tomaten-Topf mit Lamm

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Weiße Bohnen
- 3/4 l Wasser
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 500 g mageres Lammfleisch (aus Schulter oder Keule)
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- 3-4 Stängel Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein

Bohnen über Nacht in 3/4 l Wasser einweichen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Das Lammfleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden. Bohnen, Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Suppenwürfel und dem Bohnenkraut im Einweichwasser zugedeckt 30 Minuten kochen. Danach das Lammfleisch und die Tomatenwürfel zugeben. Mit Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Rotwein kräftig würzen und nochmals 30 Minuten kochen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot und Rotwein.



Zanderfilet auf Linsengemüse

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Rote Linsen
- 4 Zanderfilets à 200 g
- 2 Limetten (oder Zitronen)
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Butter
- 3 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 375 ml Gemüsebrühe
- 250 g Müller's Mühle Langkorn- & Wildreis
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- Weinessig
- Melissenblätter

Die Zanderfilets abwaschen, trocken tupfen. Eine Limette entsaften, die zweite in Scheiben schneiden. Die Zanderfilets mit etwas Limettensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Schalotten abziehen und in Würfel, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in 20 g Butter andünsten. Anschließend die Brühe angießen, die Roten Linsen zugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. In einem weiteren Topf den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit 1 EL Limettensaft und der restlichen Butter vermengen. Die Ingwer-Limetten-Butter in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten je 3-4 Minuten braten. Die Roten Linsen mit Pfeffer und Salz nachwürzen und mit etwas Weinessig abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauf legen, mit etwas Ingwer-Limetten-Butter begießen und mit Melissenblättern garnieren. Dazu schmeckt Langkorn- & Wildreis.



Nelson Müller empfiehlt:
Hülsenfrüchte erst nach dem Kochen salzen und würzen, so gelangen Sie Ihnen sicher.

Nelson Müller

Vitaminsalat mit Pardina Linsen und gebratener Hähnchenbrust

Für 4 Personen:

- 200 g Müller's Mühle Pardina Linsen
- 1 Päckchen Kresse
- 100 g Rucola
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrüste à 225-250 g
- Paprikapulver
- 20 g Butter

Die Pardina Linsen nach Packungsanweisung garen, abtropfen und abkühlen lassen. Kresse und Rucola abbrausen, abtropfen lassen. Frühlingzwiebeln und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhre in dünne Streifen schneiden. Die Pardina Linsen mit Kresse, Rucola, Zwiebeln und Möhren mischen, aus Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln. Die Hähnchenbrüste enthäuten, kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. 2 EL Öl mit der Butter erhitzen und die gewürzten Hähnchenbrüste darin rundum knusprig braun anbraten, nachwürzen, tranchieren und mit dem Linsensalat auf Tellern anrichten.



Rosa gebratenes Rehfilet auf buntem Linsen-Salat

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Rote Linsen
- Für die Vinaigrette:
- 6 EL heller Balsamico Essig
- 10 EL Walnussöl
- 2 EL milder Senf
- 1/2-1 TL Salatkräuter
- 1/2-1 TL Kräuter-Salz
- 1/4 TL Zwiebel-Salz
- 1/4 TL Pfeffer weiß, gemahlen
- 1/2 TL Zucker
- 4 Möhren
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Rehfilets (à ca. 80 g)
- 2 EL Speiseöl

Linsen nach Packungsanweisung etwa 6-8 Minuten garen, abschrecken und abkühlen lassen. Für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf und Kräuter verrühren, mit den Gewürzen pikant abschmecken und die Hälfte des Dressings mit den Linsen vermischen. Möhren schälen, waschen und mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Rucola und Schnittlauch waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Rehfilets waschen, trocken tupfen, mit Kräuter-Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Öl rosa braten. Rucola, Möhren, Schnittlauch und Linsen auf Tellern anrichten, Filet in Stücke schneiden, auf den Salat geben und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Nach Wunsch mit Croûtons und Sprossen garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Körnerbrot.

Nelson Müller empfiehlt:

Linsen und Schälertsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Rote Linsen sind sogar schon nach 10 Minuten gar.

Nelson Müller





Bohnenpfanne mit Schweinefilet

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Wachtelbohnen
- 3/4 l Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 500 g Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 Fenchelknolle
- 100 g Champignons
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Th Kurkuma (ersatzweise 1 Th Curry)
- Zitronensaft
- 2-3 Thymianzweige

Die Bohnen über Nacht in 3/4 l Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser und dem Brühwürfel 45 Minuten kochen. Inzwischen das Filet säubern. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, anschließend das Gemüse, die Pilze und die abgetropften Bohnen zugeben, dabei mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Ingwer und etwas Zitronensaft kräftig würzen. 20 Minuten dünsten. Das Schweinefilet in 12 Medaillons schneiden. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, erst die Thymianzweige, dann die Medaillons zugeben und rundum braun braten. Die Medaillons mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Bohnengemüse anrichten.



Tellerlinsen mit gebratenen Hähnchenschenkeln

Für 4 Personen:

- 1 kleine Dose Müller's Mühle Teller Linsen (425 ml Inhalt)
- 4 Hähnchenschenkel à 200 g
- 3 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz
- 75 g magerer durchwachsener, geräucherter Speck
- 1 Zwiebel
- 100 g Crème fraîche
- Petersilie

Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen, trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Pfeffer und Salz einreiben. Anschließend in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl rundum braun anbraten. Warm stellen. Den durchwachsenen Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel schälen und würfeln, an den Speck geben und andünsten. Die Teller Linsen abtropfen lassen, zugeben und 5 Minuten mit erhitzen. Die Crème fraîche unterheben. Die Linsen abschmecken, mit den Hähnchenschenkeln und frischer Petersilie auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.



Linsensuppe mit gebratenen Steinpilzen

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Rote Linsen
- 30 g getrocknete Steinpilze
- Wasser zum Übergießen
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener, geräucherter Speck
- 1-2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Karotten
- 1 Stück Sellerie
- 4 EL weißer Balsamico Essig
- 1 TL Worcestersauce
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 250 g frische Steinpilze
- 1-2 EL Butter
- Kräuterzweige zum Garnieren

Die getrockneten Steinpilze in eine Schüssel geben, mit wenig heißem Wasser übergießen und kurz einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Speck darin auslassen, die Zwiebel dazugeben und kurz mitdünsten. Die Steinpilze dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen.

Die Linsen unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und in die Brühe geben. Die Karotten und den Sellerie putzen, in feine Würfel schneiden, dazugeben und bei mäßiger Hitze 15 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit die Linsensuppe mit weißem Balsamico Essig, Worcestersauce, den fein geriebenen Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Die Steinpilze klein schneiden, die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin braten. Die Linsensuppe dekorativ anrichten, die gebratenen Steinpilze einlegen, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und sofort servieren.





Bohnen-Tomatensalat mit Schafskäse

Für 4 Personen:

- 1 kleine Dose Müller's Mühle Weiße Bohnen (425 ml Inhalt)
- 100 g schwarze Oliven
- 4 Tomaten
- 1 kleine rote Chilischote
- einige Blätter kollo-Bianco
- 200 g Schafskäse
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL weißer Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- Petersilie

Die Bohnen und Oliven abtropfen lassen, die Tomaten in Scheiben, die Chilischote in feine Ringe schneiden, dabei die Trennwände entfernen. Die Salatblätter putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Die Salatzutaten vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Den Schafskäse etwas zerbröckeln und darüber geben. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer, Knoblauch mit Balsamico Essig und Olivenöl verrühren und die Sauce über den Bohnensalat träufeln. Etwas Petersilie fein hacken und über den Salat streuen.

Nelson Müller empfiehlt:
Hülsenfrüchte halten die Gehirnzellen auf Trab. Ihr hoher Vitamin B-Gehalt ist besonders wichtig für Nerven und Gehirn.

Nelson Müller

Grüne Erbsen-Reibekuchen mit Meerrettichsahne und Räucherlachs

Für 4 Personen:

- 250 g Müller's Mühle Grüne Schälertsen
- 300 g Saure Sahne
- 1 Zwiebel
- 300 g Kartoffeln (möglichst festkochend)
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Thymian
- 100 ml Speiseöl zum Ausbacken
- 200 g Schmand
- 2 EL fein geriebener Meerrettich
- 1 Msp. Senf
- 1/2 Limette
- 1 Prise Salz
- 1-2 TL Zucker
- 200 g Räucherlachs
- Dill

Die Erbsen bissfest garen, abgießen und mit 300 g Saurer Sahne in einem hohen Gefäß pürieren, die Kartoffeln schälen, fein reiben und leicht auspressen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebel und das Ei unter die Erbsenmasse heben, kräftig salzen und pfeffern und mit Muskat und Thymian würzen. Jeweils 2-3 EL der Erbsen-Kartoffel-Masse in eine Pfanne geben und daraus in reichlich Öl knusprige Reibekuchen ausbacken. Für die Meerrettichsauce den Schmand mit Meerrettich, Senf und etwas Limettensaft verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Die Erbsen-Reibekuchen mit Meerrettichsahne und Räucherlachs auf Tellern anrichten und mit Dill garnieren.



Weißer Bohnensalat mit Grillkäse

Für 4 Personen:

- 500 g Müller's Mühle Weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Kästchen Kresse

Für das Dressing:

- 100 ml Gemüsebrühe
- 75 ml Estragonessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 75 ml Olivenöl
- 400 g Halumi (Grillkäse)
- Olivenöl zum Bestreichen
- Kräuterzweige zum Garnieren

Die Bohnen in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen. Gut abtropfen lassen und in ungesalzenem Wasser ca. 50 Minuten weich kochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten halbieren. Mit der Zwiebel und dem Knoblauch zu den Bohnen geben. Die Petersilie verlesen, waschen, klein schneiden und unter die Bohnen heben. Die Kresse abschneiden und zu den Bohnen geben. Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Estragonessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Das Olivenöl einrühren und den Bohnensalat damit anmachen. Im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Den Halumi in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill garen. Den Bohnensalat dekorativ anrichten, mit dem Grillkäse belegen, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und sofort servieren.



Nelson Müller empfiehlt:

Hülsenfrüchte können ein echter Ersatz für Fleisch sein. Durch ihren hohen Eiweißgehalt sind sie so wertvoll wie ein kleines Steak.

Nelson Müller



Kerniger Linsensalat

Für 4 Personen:

- 200 g Müller's Mühle Teller Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe zum Garen
- 1 gespickte Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Rucola
- 30 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 30 g geröstete Kürbiskerne

Für das Dressing:

- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 50 ml Olivenöl
- 16 kleine Mozzarella Kugeln
- Kräuterzweige zum Garnieren

Die Linsen unter fließendem Wasser waschen. Die Gemüsebrühe mit der gespickten Zwiebel, der geputzten und klein geschnittenen Karotte in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Linsen dazugeben und bei mäßiger Hitze bissfest garen, herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden, die Tomaten in feine Würfel schneiden, mit den Zwiebeln zu den Linsen geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen, klein schneiden, mit den Sonnenblumenkernen und den Kürbiskernen zu den Linsen geben und vorsichtig vermischen.

Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Weißweinessig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und zum Schluss das Olivenöl einrühren. Den Salat damit anmachen. Den Linsensalat kurz durchziehen lassen, nachwürzen, dekorativ anrichten, mit den Mozzarella Kugeln belegen, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und servieren.



1 Pardina Linsen

Die Pardina Linse hat eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Der Durchmesser liegt zwischen 4 und 5 mm. Ihre Eigenschaften sind der sehr aromatische Geschmack, die exzellenten Kocheigenschaften und ihre Vielseitigkeit. Die Kochzeit beträgt ca. 20-30 Minuten. Ein Einweichen ist nicht erforderlich.

Verwendungszweck: Eignen sich für Suppen, Eintöpfe, Salate und Vorspeisen.

B: 308 kcal | E: 22,5 g | K: 51,0 g | F: 1,5 g

Rezept siehe Seite 18

2 Rote Linsen

Die Rote Linse ist die geschälte Form einer Linsenart, die vor allem in Indien und in der Türkei angebaut wird. Da sie keine Samenschale mehr hat, kocht die rote Linse sehr schnell weich. Beim Kochen wandelt sich die orange Farbe in einen gelblichen Ton. Die Kochzeit beträgt ca. 10 Minuten. Ein Einweichen ist nicht erforderlich.

Verwendungszweck: Rote Linsen eignen sich für Salate, Suppen, als Beilage für Fleisch- und Geflügelgerichte, Pürees und Pfannengerichte.

B: 316 kcal | E: 25,5 g | K: 50,0 g | F: 1,5 g

Rezept siehe Seite 15, 19, 21

3 Grüne & Gelbe Erbsen

Die normale Kochzeit für gelbe und grüne Erbsen beträgt ca. 2 Stunden. 12 Stunden eingeweichte Erbsen benötigen nur noch ca. 60-90 Minuten. Das Müller's Mühle Sortiment umfasst auch halbe und ganze grüne und gelbe Schälerbsen. Schälerbsen müssen nicht eingeweicht werden, da die äußere harte Schale beim Schälprozess bereits entfernt wurde. Die Kochzeit beträgt ca. 60-90 Minuten.

Verwendungszweck: Hauptsächlich für Suppen und Eintöpfe, Schälerbsen auch für Erbsenpüree.

B: 269 kcal | E: 22,9 g | K: 41,2 g | F: 1,4 g

Rezept siehe Seite 10

4 Kichererbsen

Sie haben eine haselnussähnliche Form und sind hellgelb. Der Geschmack ist nußig und die Konsistenz ist knackig. Die Kochzeit für Kichererbsen beträgt 2-3 Stunden. 12 Stun-

den eingeweichte Kichererbsen benötigen nur ca. 30-40 Minuten.

Verwendungszweck: Kichererbsen eignen sich für Eintöpfe, als Beilage zu Fleisch und für Salate. Gekochte Kichererbsen lassen sich in einer geölten Pfanne wie Nüsse rösten.

B: 309 kcal | E: 19,0 g | K: 45,0 g | F: 5,9 g

5 Weiße Bohnen

„Weiße Bohnen“ ist ein Sammelbegriff für weiße bis cremfarbene Bohnen. Sie haben eine dünne Schale, einen hohen Stärkegehalt und kochen deshalb weich und mehlig. Die Kochzeit für weiße Bohnen beträgt ca. 1 1/2 - 2 Stunden. 12 Stunden eingeweichte weiße Bohnen benötigen nur ca. 60 Minuten.

Verwendungszweck: Die weiße Bohne wird bevorzugt für Schmor- und Eintopfgerichte verwendet.

B: 248 kcal | E: 21,2 g | K: 37,3 g | F: 1,6 g

Rezept siehe Seite 11, 13, 20

6 Wachtelbohnen

Die Wachtelbohnen ähneln im Aussehen den getupften Wachteiern und sind rot-braun-beige gesprenkelt. Beim Kochen verlieren die Bohnen ihre Sprengel. Die Kochzeit beträgt ca. 1 1/2 - 2 Stunden. 12 Stunden eingeweichte Wachtelbohnen benötigen nur ca. 45-60 Minuten.

Verwendungszweck: Wachtelbohnen vertragen sich gut mit Gewürzen, wie z.B. Thymian und Knoblauch, sowie Zitronensaft.

B: 257 kcal | E: 20,0 g | K: 41,0 g | F: 1,4 g

Rezept siehe Seite 17

7 Red Kidney Bohnen

Die Red Kidney Bohne hat eine kräftige rote Schale und einen mehligem Kern sowie einen leichten süßlichen Geschmack. Die Kochzeit beträgt ca. 1 1/2 - 2 Stunden. 12 Stunden eingeweichte Red Kidney Bohnen benötigen nur ca. 45-60 Minuten.

Verwendungszweck: Red Kidney Bohnen eignen sich als Beilage zu scharfen Fleischgerichten (z.B. Chili con carne) und für Salate.

B: 244 kcal | E: 21,0 g | K: 36,5 g | F: 1,5 g

B = Brennwert | E = Eiweiß | K = Kohlehydrate | F = Fett (Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g)

Leckere kleine Kraftpakete

Erbsen, Bohnen, Linsen,... was wäre die gute Küche ohne sie, diese leckeren kleinen Kraftpakete? Hülsenfrüchte zählen seit Jahrtausenden zu den lebenswichtigen Grundnahrungsmitteln des Menschen und sind auch heute noch ein wichtiger Beitrag zum Thema „Bewusst ernähren mit Genuss“: Sie enthalten reichlich Eiweiß („So wertvoll wie ein kleines Steak“), daneben wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink, Ballaststoffe und einen hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten.

Hülsenfrüchte haben es in sich

Das haben auch Feinschmecker-Restaurants erkannt und servieren Erbsen, Bohnen und Linsen in raffinierten und ausgefallenen Genussvarianten. Doch auch Sie können mit Hülsenfrüchten Delikates zaubern: phantasievolle Pizzakreationen, leckere Brotaufstriche, genussvolle Salatvariationen oder mediterrane Eintöpfe und Aufläufe... Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und wenn Sie leckere Hülsenfruchtrezepte suchen... die finden Sie auf den folgenden Seiten. Und natürlich unter www.muellers-muehle.de.

Reich an Vitaminen und Mineralien

Hülsenfrüchte sind von Natur aus wertvoll und liefern einen wichtigen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung. Enthaltene Vitamine und Mineralien bewirken:

- **Vitamin B1:** für die Nervenfunktionen, für Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel.
- **Folsäure:** unentbehrlich für Zellwachstum und Blutbildung. Wichtig in der Schwangerschaft und für die Herzgesundheit.
- **Pantothensäure:** wichtig für den Stoffwechsel.
- **Magnesium:** für Muskelfunktionen und Energiestoffwechsel.
- **Eisen:** für die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff.
- **Phosphor:** Energieträger und Treibstoff im Stoffwechsel, für Knochen und Zähne.
- **Zink:** aktiviert zahlreiche Enzyme im Sauerstoff.



Müller's Mühle. Qualität seit 1893.



Kein Land der Erde, in dem sie nicht zur heimischen Küche zählen würden: Hülsenfrüchte – geschätzt wegen ihres Geschmacks, ihrer Vielfalt und ihres wichtigen Beitrages zur gesunden Ernährung. Das weiß man auch bei Müller's Mühle und widmet sich diesen kleinen Kraftpaketen bereits seit 1893 – dem Jahr der Unternehmensgründung. Eine Leidenschaft, die Müller's Mühle zum Marktführer gemacht hat.

Und so wundert es nicht, dass Hülsenfrüchte hier bis heute in den besten Händen sind. Ob bei der Auswahl der Früchte oder der schonenden Weiterverarbeitung: Unsere über hundertjährige Erfahrung garantiert beste Qualität.

Wir laden Sie ein, Interessantes über Erbsen, Bohnen und Linsen zu erfahren. Entdecken und probieren Sie selbst, warum sich immer mehr nationale wie internationale Köche für Hülsenfrüchte begeistern.

Müller's Mühle wünscht guten Appetit!



Müller's  **Mühle**

Weil Gutes
besser schmeckt.



Wissenswertes, Rezepte und
Profi-Tipps rund um Hülsenfrüchte

www.muellers-muehle.de