

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Dinkelgrieß

Er hat einen aromatischen,
nussigen Geschmack.
Dinkel kann bei allen Rezepten
anstelle von Weizen verwendet
werden. Auch kann Grieß anstelle
von Mehl Verwendung finden.

Dinkelgrieß - Nussiger Weizenersatz

Woher kommt Dinkelgrieß?

Dinkel ist eine besondere Weizenart, die seit Jahrtausenden angebaut wird. Der ursprüngliche Anbau war in Nordafrika und Vorderasien. Heute sind die Hauptanbauggebiete in der Schweiz, Süddeutschland (Schwäbische Alb, Taubergebiet, Oberschwaben) und Belgien. Grießkörnchen können rund bis kantig sein. Ihre Farbe reicht von weiß, gelblich bis ins hellbraun. Es wird zwischen feinem, mittlerem und grobem Grieß unterschieden.

Was steckt im Dinkelgrieß?

Dinkel ist eiweiß- und ballaststoffreich, enthält Vitamin C und D und die Mineralstoffe Phosphor und Calcium. Dinkel ist gut für einen geregelten Stoffwechsel, eine gesunde Haut und stärkt die Nerven. Dinkelgrieß hat einen aromatischen, nussigen Geschmack.

Wie kann Dinkelgrieß genutzt werden?

In der Medizin: Dinkel ist verdauungsfördernd, steigert die Leistungsfähigkeit und liefert Energie. Durch seinen hohen Anteil an Eiweiß und Vitaminen ist er ebenfalls gut für den Stoffwechsel.

In der Küche: Dinkelgrieß eignet sich ebenso für die Zubereitung von Teigwaren, Süßspeisen (Puddings) und Backwaren als auch zum Kochen oder als Suppeneinlage. Dinkel kann bei allen Rezepten anstelle von Weizen verwendet werden. Sehr feiner Grieß wird für Babynahrung, Grießbrei, Desserts, Grießschmarrn oder Grießklößchen oder **Grießnocken** verwendet. Auch zum Kuchen- und Plätzchenbacken oder für frische Knödeln kann feiner Grieß anstelle von Mehl benutzt werden – in Süddeutschland auch als „Knödelmehl“ bekannt.

Dinkel-Tipp: Grießbrei vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen, anschließend mit frischem oder eingelegtem Obst garnieren.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch«**, **GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«**, **GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«**