



Gerstengraupen

Herkunft:

Gerste gehört zu den Süßgräsern und ist eine der bedeutendsten Getreidesorten, die ursprünglich aus dem Vorderen Orient stammt. Als Graupen bezeichnet man die geschälten und polierten Körner von Weizen oder Gerste.

Aroma/Inhaltsstoffe:

Gerstengraupen enthalten Kohlenhydrate, Eiweiß, A-, C- und E-Vitamine, Calcium, Eisen Kalium und Magnesium. Der arttypische Gerstengraupen-Geschmack ist dezent säuerlich mit einer leicht herben Note.

Anwendung:

Graupen werden häufig anstelle von Reis verwendet als gehaltvolle, deftige Einlage für Suppen und Eintöpfe. Passt als Beilage zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten und schmeckt köstlich als Hauptgericht (Risotto) in der vegetarischen Küche. Süße Desserts mit Graupen und Kompott sind eine leckere Abwechslung zu traditionellen süßen Nachspeisen.

Passt zu: Fleisch (Kalb, Lamm, Schwein), Geflügel, Fisch, Nudeln, Gemüse, Pilzen, Bohnen, Suppen, Eintöpfen, Salat.

Gerstengraupen sind zur Zeit in keinem GEFRO-Produkt enthalten: