

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Hartweizengrieß

Da der Glutengehalt bei Hartweizen höher als bei Weichweizen ist, wird die Konsistenz des Teiges fester, aber dennoch elastisch und formbar. Die Bissfestigkeit und Kochstabilität ist besser als bei Weichweizen.

Hartweizengrieß

Woher kommt Hartweizengrieß?

Hartweizen gehört zur Familie der Süßgräser. Hartweizengrieß entsteht bei der Vermahlung von besonderem Hartweizen. Dieser wird als Sommergetreide in Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien, Spanien und Griechenland angebaut.

Was steckt im Hartweizengrieß?

Hartweizen enthält, je nach Standort und Klima Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Wasser, Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium, Calcium, Zink, Eisen, Phosphor und Kalium sowie Vitamine (C, A, B1, B6) und Folsäure.

Wie wird Hartweizengrieß angewendet?

Der hohe Kohlenhydratanteil im Hartweizen ist ein wichtiger Energielieferant für den Körper, der den Eiweiß- und Fettstoffwechsel reguliert.

Hartweizengrieß in der Küche: Hartweizengrieß wird hauptsächlich für die Herstellung von Nudelteig und Couscous verwendet. Der Teig bleibt durch den hohen Glutengehalt von fester Konsistenz aber dennoch elastisch und formbar, die Bissfestigkeit und Kochstabilität ist besser als bei Weichweizen. Auch in Form von Gnocchi, Knödeln oder Klößen findet sich Hartweizengrieß wieder, kann aber auch bei Pizzateig oder Brot etwas Mehl ersetzen.

Neben herzhaften Speisen hat Hartweizengrieß auch seinen Platz in der süßen Küche gefunden. In Kuchen, Grießbrei oder süßen Nockerl passt das Getreide ebenso gut wie zu herzhaften Rezepten.

Hartweizengrieß ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: [GEFRO Pikante Pfanne »Korn & Lauch«](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«](#), [Ballaststoff Nudeln](#)