

## 5. Anhang Tabelle Getreidezubereitung

Getreide	Einweichen	Verhältnis *	Ablöschen →	Kochzeit *	Salz beifügen
Buchweizen	Nein	1 bis 1,25	Nein	10 min	Zuletzt
Bulghur	Nein	1 bis 3	Nein	etwa 15 min	Am Anfang
Couscous	Nein	1 bis 1,5	Nein	Quellen lassen	Am Anfang
Dinkelreis	Nein	1 bis 1,5	Warmes Wasser	15 min kochen, 10 min quellen	Nach 5 bis 10 min
Goldhirse	Nein, evt. heiss abspülen, verliert Bitterstoffe	1 bis 2	Warmes Wasser	15 min	Am Anfang
Polenta fein/mittelfein	Nein	1 bis 3	Nein	10 min	Am Anfang
Quinoa	Nein	1 bis 2	Nein	20 min	Am Anfang
Rollgerste	Nein	1 bis 2,5	Warmes Wasser	15 bis 20 min	Nach 5 bis 10 min
Amaranth	Über Nacht	1 bis 2	Warmes Wasser	40 min	Am Anfang
Grünkern	30 min	1 bis 2	Nein	1 Stunde	Zuletzt
Polenta grob	8 Stunden	1 bis 3	Nein	20 min	Am Anfang
Vollreis	Über Nacht bis 24 Stunden	1 bis 1,5	Warmes Wasser	20 min	Nach 5 bis 10 min

\*Je nach Getreidequalität und Hitze kann sich die Wassermenge und die Kochzeit verändern.