



Windmann

Partner der Gastronomie

Service-Bund. food service. jederzeit. an jedem Ort.

Windmann



**Bewusst ernähren
mit Gerstoni**



GERSTONI · Regional & gesund genießen

- ✓ Heller, zartkerniger Alleskönner aus der Region, veredelt im Schaumburger Land
- ✓ Ideal für Risotto, Gemüseragouts, Salate, Desserts und viele kreative Rezeptideen - vegan, vegetarisch oder klassisch zubereitet
- ✓ Heimisches „Superfood“ mit wertvollen Nähr- und Ballaststoffen



Geschichte der Gerste

Gerste ist das erste Getreide, das die Menschen kultivierten. Seit mehr als 7.000 Jahren dient sie als Grundnahrungsmittel in weiten Teilen der Welt. Schon die vorchristlichen Kulturen schätzten Gerste als das „heilige Korn“.

Die gute Bekömmlichkeit der Gerste und ihre wohltuende Wirkung auf Magen und Darm sind seit Jahrtausenden bekannt.

Entdecken Sie mit Gerstoni Gourmet-Gerste die Vielfalt der regionalen Küche und servieren Sie Ihren Gästen Superfood aus der Region.

Ballaststoffreich ernähren

Ernährungsexperten empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung mit 30 Gramm Ballaststoffen am Tag, um den Körper gesund und leistungsfähig zu halten.

Bewusst gesund genießen

Gerstoni Gourmet-Gerste ist eine neue, zartkörnige Speisegerste und trotz ihrer hellen Farbe von Natur aus besonders reich an wertvollen Ballaststoffen, insbesondere an Beta-Glucan. Die löslichen Gersten-Ballaststoffe verfügen über eine hervorragende Quellwirkung und dienen der Darmflora als Nährstoffe. Ihre präbiotische und cholesterinsenkende Wirkung ist wissenschaftlich bestätigt.

Mehr Informationen und Rezeptideen finden Sie unter www.gerstoni.de



| Artikel | Artikelname | Basis-VPE | Preis |
|---------|---------------------------------------|-----------|---------|
| 39492 | Gerstoni Mini 1 kg | Pack | 4,49 € |
| 39191 | Gerstoni Mini 5 kg | Beutel | 19,95 € |
| 32135 | Gerstoni Classic 1 kg | Pack | 4,49 € |
| 39190 | Gerstoni Classic 5 kg | Beutel | 19,95 € |
| 20090 | Gerstoni Fitness-Flocken fein 500 g | Pack | 2,79 € |
| 39192 | Gerstoni Fitness-Flocken fein 3 kg | Beutel | 11,97 € |
| 32100 | Gerstoni Fitness-Flocken kernig 500 g | Pack | 2,79 € |
| 39546 | Gerstoni Fitness-Flocken kernig 3 kg | Beutel | 11,97 € |

Tipps für die Küche

Gerstoni Gourmet-Gerste Classic Gerstoni Gourmet-Gerste Mini

Basisrezept für 10 Personen

400 g Gerstoni Classic 20 Min., Gerstoni Mini 15 Min. in der 2,5 bis 3 fachen Menge bei schwacher Hitze in gesalzenem Wasser oder Brühe bissfest garen. Besonders zartkörnig werden die Gerstoni, beispielsweise für Salate, wenn Sie sie direkt nach dem Garen kalt abschrecken und auskühlen lassen.

Im Kombidämpfer für 10 Personen

400 g Gerstoni Classic mit 50 ml Olivenöl vermengen, in einem GN-Behälter mit 1,5 l Brühe abgedeckt bei 150 °C 25 bis 30 Min. garen.

Für vegetarische und vegane Gerichte Gemüse in einer Pfanne anschmoren und die fertig gegarten Gerstoni hinzufügen. Mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer, Gewürzen oder mit Tomatensoße würzen.

Für Milchgerste die Gerstoni Classic oder Mini je nach gewünschter Konsistenz im Verhältnis 1:5 bis 1:10 in Milch 35-55 Min. mit wenig Zucker und Vanille quellen lassen. Beim Abkühlen kalte Milch unterrühren, dann wird die Milchgerste besonders zartkernig.

Gerstoni Fitness-Flocken

- Ideal für kernig zartes Fitness-Müsli
- Für Porridge kurz mit Wasser oder Milch aufkochen, mit frischem Obst servieren
- Fitness-Flocken fein zum Binden von Hackgerichten, Suppen und Soßen

GERSTONI · Regional & gesund genießen

Rezeptvorschläge

Gerstoni Risotto mit Rucola-Pesto mit Himbeere

Für 4 Portionen

Vegetarisch



Zutaten:

200 g Gerstoni Classic; 3 EL Olivenöl; 1 Zwiebel; 1-3 Knoblauchzehen; $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe; Salz und Pfeffer; Rucola-Pesto

Zum Garnieren:

Rucola; Himbeer-Vinaigrette; 4 frische Himbeeren; Parmesan gehobelt

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl andünsten. Gerstoni Classic dazu geben. Bei schwacher Hitze ca. 25 Min. garen, dabei rühren und nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Wenn die Gerstoni gar, aber noch bissfest sind, das Rucola-Pesto untermischen. Mit den übrigen Zutaten garniert servieren.

Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Hackbällchen

Für 4 Portionen



Zutaten:

100 g Gerstoni Classic; 2 Zwiebeln; 1 Knoblauchzehe; 2 EL Öl; 250 g Tomatenstücke (Dose); 400 g Gemüsebrühe; 5 Zweige Thymian; 1 Zucchini; 3 Tomaten; 80 g Gerstoni Mini; 300 g Rinderhack; 1 Ei; 75 g Magerquark; $\frac{1}{2}$ Zwiebel fein gewürfelt; 1 EL Petersilie gehackt; 1 TL Senf; Paprika edelsüß; Salz und Pfeffer

1. Eine Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Im Öl anschwitzen und Gerstoni Classic hinzufügen. Tomatenstücke und Thymian-Blättchen zufügen, mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer eine Grundwürze geben.

2. Zucchini und frische Tomaten klein schneiden und 5 Min. vor Garende unter die Gerstoni rühren; nachwürzen.

3. Gerstoni Mini in 250 ml Wasser oder Brühe mit Salz und Pfeffer 15 Min. bei schwacher Hitze garen.

4. Die restlichen Zutaten gut verkneten und kräftig würzen. Gerstoni dazugeben, Frikadellen formen und in ca. 20 Min. goldbraun braten.



Windmann Kartoffel-Feinkost GmbH & Co. KG
Oeynhausener Str. 101 · 32584 Löhne
Telefon 05732 9688-0 · Telefax 05732 9688-77
service@windmann-sb.de · www.windmann.servicebund.de



Scannen und Windmann
auf Facebook folgen!!



Alle Angebote sind freibleibend · Preise verstehen sich in Euro und ohne MwSt. · Solange der Vorrat reicht · Irrtum vorbehalten · Produktabbildungen können vom Original abweichen.