

TAU-Rezepte

TAU als Getränk, Suppe oder Brei

ist ein wohltuendes und kräftigendes Frühstücksgericht, eine schnell zubereitete Zwischenmahlzeit oder ein leichtes Abendessen.

Tau als Getränk : 15 g (ca. 1 EL) TAU in 200 ml Flüssigkeit (Milch, Wasser, Soja, Brühe o.ä.) einrühren und einige Minuten leicht köcheln. Nach Geschmack würzen.

Tau als Brei : 30 g (ca. 2 EL) TAU auf 200 ml Flüssigkeit einrühren und einige Minuten leicht köcheln. Nach Geschmack würzen.

Hinweis: Bei Buchweizen sollte man die doppelte Menge TAU verwenden.

Apfel-Brei

100 g Gersten-TAU, 250 ml Wasser, 250 ml Milch, ½ Zitrone, 1 Prise Salz, 1 EL Vollrohrzucker, Zuckerrübensirup oder Birnendicksaft, 400 g Äpfel.

TAU in das Wasser-Milch-Gemisch einrühren und ein wenig köcheln lassen. Salz, Süßungsmittel und Zitronenschale einrühren. Die Äpfel schälen, reiben und unter den Gerstenbrei mischen. Mit Zimt und Sahne oder Joghurt servieren.

Die Äpfel lassen sich auch durch andere frische Früchte ersetzen.

Pikanter, herzhafter Brei aus TAU (für 1 Person)

30 g TAU, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, ein kleines Stück Butter oder saure Sahne.

TAU mit der Gemüsebrühe aufkochen. Frische Kräuter aus dem Garten oder getrocknete Kräuter wie Majoran und Thymian dazugeben. Als Gewürze eignen sich Koriander, Fenchel, Kümmel, Kurkuma, Ingwer ...

Dazu passt geriebener Hartkäse oder Hüttenkäse und/oder gedämpftes Gemüse.

Quark-Creme

500 ml Milch, 50 g TAU, 250 g Quark, 2-3 TL Vollrohrzucker, 1 Zitrone.

TAU in die Milch einrühren, kurz köcheln und abkühlen lassen. Zitronensaft, Quark und Zucker mit je einer Prise Salz, Vanille und Piment vermischen und zu dem abgekühlten TAU-Brei geben. Mit gemahlene Nüssen garnieren.

Pudding

500 ml Milch, 50 g Dinkel-TAU, 2 gestrichene EL Vollrohrzucker, 2 EL Mandelmus, etwas Vanille.

TAU und Zucker in Milch einrühren und kurz aufkochen, Mandelmus und Vanille dazugeben und unter Rühren zu einem dicken Brei kochen. In Schälchen füllen und kalt werden lassen. Schmeckt auch warm sehr gut.

Gemüsesuppe (für 3-4 Personen)

2 Lauchstangen und 2 Karotten fein schneiden. In 2 EL Öl andünsten. 1 Liter Wasser zugeben und mit Gemüsebrühe abschmecken. 30 g TAU in wenig Wasser anrühren und zu der Suppe geben, kurz aufkochen lassen. 100 ml Sahne zugeben. Mit Muskat Salz, Liebstöckel und Suppengrün abschmecken.

Thymian-TAU-Suppe (für 3-4 Personen)

75 g TAU, 1 1/4 l Gemüsebrühe, Salz, Thymian.

TAU in die kochende Gemüsebrühe einrühren und aufkochen. Salz und viel frischen oder getrockneten Thymian zugeben und mit Sahne oder Butter abschmecken.

Pfannkuchen

200 g TAU, ca. 450 ml Milch, 2 Eier, 1 Prise Salz.

Eier schlagen und mit der Milch vermischen. TAU dazugeben und zu einem weichen Pfannkuchenteig verrühren, ausbacken.

Dieses Grundrezept lässt viele Optionen offen: süß mit Früchten und ein wenig Süße oder pikant mit Nüssen und Saaten oder auch mit Käse, Tomaten und Kräutern sind die Pfannkuchen sehr vielseitig.

Flachbrot

Durch das besondere Aufschlussverfahren ist TAU eigentlich zum Backen nicht geeignet. Und doch besteht die Möglichkeit, ein einfaches Flachbrot ohne Backhilfsmittel aus TAU herzustellen. Dieses eignet sich als Knabbergebäck und als einfache, nahrhafte Verpflegung, z.B. für Tourengänger.

Grundrezept: 150 g TAU aus Dinkel oder Gerste, 200 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz oder für die süße Variante mit Vollrohrzucker und Zimt (150 g Hafer benötigen 230 ml Wasser, 150 g Buchweizen 170 ml Wasser).

TAU, Salz und Öl vermischen, nach und nach das Wasser zugeben und zu einem klebrigen Teig kneten.

Diesen ca. 30 Minuten ruhen lassen und anschließend auf Backpapier zu einem ca. 3 mm dünnen Fladen ausrollen. Auf einem Backblech im vorgeheiztem Backofen bei 175 C° ca. 40 Minuten backen.

Waffeln

100 g TAU, ca. 250 ml Milch, 50 g Butter, 2 EL Vollrohrzucker, 2 Eier.

Eier und Zucker mit der Butter schaumig rühren, Milch unterrühren. TAU langsam zugeben und zu einem dickflüssigen Teig vermischen.

Auch Waffeln sind vielseitig kombinierbar: geriebene Nüsse oder Mandeln, Kokosflocken, klein geschnittene Trockenfrüchte, Gewürze wie z.B. Zimt, frische, geraspelte Früchte oder ein wenig Schokoladenstreusel laden hier zum Experimentieren ein.

Karamelcreme aus Hafer-TAU

75 g Rübensirup, 100 ml süsse Sahne, 450 ml Milch, 50 g Hafer-TAU, 200 ml süsse Sahne geschlagen.

Den Rübensirup in 100 ml Sahne erhitzen und kurz aufkochen. Milch dazugeben, Hafer-TAU einrühren und zu einem dicken Brei kochen. Abkühlen lassen und geschlagene Sahne unterheben. Mit gerösteten Mandeln garnieren.

Winterliche Kokos-Creme

500 ml Milch, 60 g TAU, 2 EL Zucker, 100 g Kokosraspel geröstet, 250 g Quark, ca. 3 - 4 EL Ahornsirup, 20 - 25 Datteln in Würfel oder Streifen, 150 ml geschlagene Sahne, Vanille, evtl. Zimt oder Lebkuchengewürz
Aus Milch und TAU mit Zucker vermischt einen dicken Brei kochen und abkühlen lassen. Kokosraspeln ohne Fett rösten und ebenfalls abkühlen lassen. Quark, geschnittene Datteln, Kokosraspeln und Gewürze unterrühren und nach Bedarf mit Ahornsirup süssen. Geschlagene Sahne unterheben.