

MOH NKÖRNER

GESCHMACK UND VERWENDUNG

Der hochwertige und nussige Ourdaller-Mohn wird ausschließlich aus Graumohn gewonnen.

ANBAU UND HERSTELLUNG

Die Ourdaller-Mohnkörner bestehen aus den reifen Samenkernen der Graumohnpflanze. Er wird ohne chemische Düngemittel angebaut.



INHALTSSTOFFE | 472 kcal pro 100 g

| | |
|--|----------------------|
| 40,45 g Fett | 4,20 g Kohlenhydrate |
| 0,0 g Salz | 20,2 g Eiweiß |
| 4,84 g gesättigte Fettsäuren | 20,5 g Ballaststoffe |
| 31,14 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren | |

Mohn hat einen hohen Anteil an Eisen, Magnesium, Spurenelementen und den Vitaminen B und E. Die kleinen Mohnsamen haben richtig Power, denn sie gehören zu den kalziumreichsten Lebensmitteln! Sie schützen Herz, Hirn, Muskeln und stärken die Nerven (wirken entkrampfend und beruhigend). Mohn ist ebenfalls **glutenfrei**.

REZEPT MIT MOHN

MOHNTORTE:

Zutaten:

- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 6 kleine Eier, getrennt
- 245 g gemahlener Ourdaller-Mohn
- Puderzucker
- Öl und Semmelbrösel
- 1 Springform Ø 26 cm
- Backpapier

Zubereitung:

Den Rand der Springform mit Öl bestreichen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Den Boden mit Backpapier auslegen.

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Eier trennen und nach und nach das Eigelb unterrühren, danach den Mohn. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und glattstreichen.

Den Kuchen bei 175 °C Umluft im vorgewärmten Ofen 40-45 Minuten backen. Die Mohntorte anschließend auf ein Gitter stürzen und nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.



BUCHWEIZEN UND MOHN

NATUR PUR VUN DER OUR



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

Ourdaller SC
2, am Eck
L-9757 Kalborn

+352 99 85 -12 / -13
www.ourdaller.lu

BUCHWEIZENMEHL

GESCHMACK UND VERWENDUNG

Das milde, fein-nussige Silberbuchweizenmehl kann zum Kochen und Backen verwendet werden. Das herbere Tatarische Buchweizenmehl eignet sich besonders für die luxemburger Spezialität „Stäerzelen“.

ANBAU UND HERSTELLUNG

In einem sanften Schälvorgang werden die äußeren Hülsen entfernt, ohne dabei jedoch den Keim und die Samenschale zu zerstören. Die Körner werden auf besonders schonende Art und Weise in der Steinmühle gemahlen und gesiebt.

INHALTSSTOFFE | 319 kcal pro 100 g

| | |
|---------------|-----------------------|
| 8,12 % Eiweiß | 1,4 % Rohfaser |
| 1,5 % Fett | Kalzium |
| 73,9 % Stärke | Vitamine der Gruppe 3 |

Das Besondere am Buchweizen ist die hohe biologische Wertigkeit des enthaltenen Eiweißes und die große Menge an lebensnotwendigen Spurenelementen, organischen Säuren und Vitaminen der B-Gruppe.

Und das Beste am Buchweizen ist, dass es **glutenfrei** ist!



BUCHWEIZENNUDELN

GESCHMACK UND VERWENDUNG

Die dunkleren Buchweizennudeln zeichnen sich durch einen nussigen Geschmack aus.

HERSTELLUNG

Die Buchweizennudeln werden aus dem hochwertigen Ourdaller-Buchweizenmehl, Hartweizengrieß und Eiern hergestellt.



INHALTSSTOFFE | 319 kcal pro 100 g

| | |
|---------------|---------------|
| 8,12 % Eiweiß | 73,9 % Stärke |
| 1,5 % Fett | |

Die Ourdaller-Buchweizennudeln weisen einen hohen Gehalt an lebenswichtigen Aminosäuren, wie Lysin, Argin und Tryptophan, sowie den Vitaminen B bzw. E und den Mineralstoffen Kalium, Kalzium und Fluor auf.

BUCHWEIZENNUDELN: VEGAN UND OHNE GLUTEN

Auch erhältlich bei Ourdaller: Die hellere Variation aus Buchweizenmehl und Guarkernmehl. Diese Makkaroni sind **glutenfrei** und **ohne Eier**.



REZEPTE

WÉLLKNIEDDELEN STÄERZELEN:

Zutaten:

- 1 L Wasser
- etwas Salz
- 400 g Buchweizenmehl (Tatarisch)

Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Das ganze Mehl auf einmal hinzugeben und zu einer steifen Masse verrühren. Mit einem in heißes Wasser getunkten Löffel Klöße aus der Masse formen und in eine warme Schüssel geben. Anschließend mit Sahne, Milch oder Kaffee übergießen.

Die erkalteten Stäerzelen lassen sich auch sehr gut in der Pfanne wärmen. Etwas Speck und Ourdaller-Rapsöl in eine Pfanne geben und die Stäerzelen darin goldbraun braten.

APFELTORTE

Zutaten:

- 200 g Butter
- 250 g Zucker
- 2 Pg Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 300 g Buchweizenmehl
- 2 Tl. Backpulver
- 1 Tasse Milch
- 6-8 Äpfel
- Zimt und Puderzucker

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen, Eier nach und nach hinzugeben. Das gesiebte Buchweizenmehl, Backpulver und die Milch unterrühren. Äpfel schälen und vierteln. Den Teig auf ein gefettetes Kuchenblech geben und die Äpfel darauf verteilen. Mit Zimt bestreuen und bei 180 °C Umluft im Backofen backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen.

