

Würzburg“, erzählt sie, „da war ich oft als Kind und habe mitgeholfen.“ Weil die Oma nicht nur feines Eis hergestellt, sondern überhaupt gern und gut gekocht hat, lässt sich Martina von diesem Vorbild inspirieren, wenn sie selbst in der Küche steht.

*„Ohne Mehl ist nichts  
gebacken!“*

„**Ich verfeinere die** Rezepte mit meiner persönlichen Note“, meint sie mit einem Lächeln. Das Joghurteis der Oma mixt sie mit frischen Beeren, Pizza backt sie am liebsten mit Chapatimehl, weil der Teig dann besonders knusprig wird – und

überhaupt hebt sie gern kreativ hervor, was an kulinarischem Potenzial im Getreide steckt. Ob für Salate, Beilagen oder Brotspezialitäten – das Getreidekorn ist ein Lebensmittel, das sie begeistert: „Gerade beim Mehl kommt es entschieden auf die Qualität des Getreides an“, erklärt sie. Frisches Mehl duftet fein, pudrig und leicht süß – es hat sein eigenes Parfüm.

*Fruchtig trifft herzhaft: Außerhalb  
der Erdbeersaison harmonisieren  
Weintraube, Birne oder Mango.*



# *Körnige Salatvariation*

## mit Quinoa und Grünkern

*Zutaten für 4 Personen*

### *Für den Grünkernsalat*

*200 g Grünkern*

*650 ml Gemüsebrühe*

*1/2 rote Zwiebel*

*100 g Erdbeeren*

*einige Minzeblätter*

*6 EL Olivenöl*

*3–4 EL Aceto balsamico*

*1 Avocado*

*Kräutersalz*

*Pfeffer aus der Mühle*

## *Für den Quinoasalat*

*250 g bunte Quinoa*

*1 grüne Paprikaschote*

*200 g Feta (Schafskäse)*

*1 Frühlingszwiebel*

*10 schwarze Oliven (ohne Stein)*

*3 EL Olivenöl*

*2 EL Kräuteressig*

*Kräutersalz*

*Pfeffer aus der Mühle*

*1 TL Honig*

1. Für den Grünkernsalat den Grünkern in der Brühe zum Kochen bringen und nach Packungsanweisung bissfest garen. Vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Die