

Quinoa

Quinoa, auch das „Wunderkorn der Inkas“ genannt, ist eine uralte Kulturpflanze des Andenraumes und bis heute ein wichtiges Grundnahrungsmittel für die dort lebenden indianischen Kleinbauern. Botanisch ist Quinoa kein Getreide, sondern ein Reismeldengewächs. Die Pflanze wird bis zu 2,50 Meter hoch; ihre Blätter können wie Spinat verwendet werden. Die kleinen, hirseähnlichen Körner sind die Samen der Pflanze, Sie werden nach der Ernte in einfachen Entseifungsmaschinen von der bitteren Saponinschicht befreit, mehrmals gewaschen, in der Sonne getrocknet und vor dem Verpacken nochmals verlesen. Quinoa hat einen hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen und Eiweiß (13,81 g auf 100 g Quinoa), wobei letzteres besonders günstig zusammengesetzt ist und tierisches Eiweiß fast vollständig ersetzen kann. Auch in der Diätküche ist Quinoa einsetzbar, da es kein Gluten enthält.

Quinoa kann verwendet werden

statt Reis

und überall da, wo man Getreide benutzt

zum Beispiel:

in Suppen (ca. 5 Min. vor Kochende zufügen) ,

als Beigabe zum Hauptgericht (statt Reis) ca. 50 g / Pers. ,

als Hauptgericht mit Gemüse usw. ca. 80 g / Pers.

mit Milch gekocht (wie Milchreis)

in Kuchen und Keksen: einen Teil des Mehls durch Quinoa ersetzen

in Süßspeisen, mit Obst, Zucker, Honig

Grundrezept

Erst gründlich unter fließendem Wasser waschen, evtl. Steinchen auslesen.

1 Teil Quinoa mit 2 Teilen Wasser zum Kochen bringen, ca. 15 Min. bei geringer Hitze gar kochen. Salz erst zum Schluss beifügen, um ein gutes Aufquellen zu erreichen.

Blumenkohlsuppe für 4 Personen

1 Stange Lauch

1 Stück Sellerie

3/4 l klare Brühe

1 kl. Blumenkohl

1 Tasse Quinoa

evtl. etwas Gehacktes

Die Quinoa nach Grundrezept zubereiten. Die restlichen Zutaten in der Brühe garen (vom Blumenkohl nur die Röschen!) und die Quinoa in die Suppe geben, mit Sojasoße o. Tabasco abschmecken.

Quinoa Spätzli für 4 Personen

2 Eier

2,5 dl Milchwasser

1 TL Meersalz

2 TL Curry

1/2 TL Gelbwurzel

150 g Quinuamehl

150 g Mehl

Die Eier in einem Messbecher verklopfen und das Milchwasser dazugeben. Alles in allem sollten es etwa 3,5 dl Flüssigkeit sein. Meersalz, Curry und Gelbwurz begeben. (Nach Belieben können Sie bis zu 2 EL Curry in die Spätzlimasse geben). Quinuamehl und Haushaltsmehl in einer Schüssel vermischen, die Flüssigkeit dazugeben und den Teig mit einer Kelle gut klopfen. Zugedeckt etwa 2 Stunden quellen lassen. In einem großen Topf 2 Liter Gemüsebouillon aufkochen, den Teig portionenweise auf ein nasses Holzblech geben und mit einem Messer in die siedende Bouillon schaben. Kurz ziehen lassen. Mit geriebenem Käse und gerösteten Zwiebelringen servieren, am besten zu Gemüse und Salat. (Rezept der Berner Weltbus-Equipe).

Quinoa-Auflauf mit Mangold 2 Personen

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Wasser
6 EL Quinoa-Mehl
4 EL Weizenmehl
4 EL ger. Parmesankäse
3 Eier. 2 geschlagen, 1 hartgekocht und kleingehackt
Salz/Pfeffer
1 Bd Mangold oder Spinat oder Paprikaschoten, kleingeschnitten
1 große Zwiebel, gehackt
2 Tomaten, gehackt
Margarine

Quinoa garen, mit Quinoa- und Weizenmehl, Käse, geschlagenen Eiern, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel, Tomaten und Mangold 15 Min. dünsten. In Schichten in gefettete Springform füllen: Quinuateig, Gemüse, gehacktes Ei, 1/2 Stunde backen.

Quinoa im Kohlblatt für 2 Personen

60 g Quinoa Salz
2 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
300 g Chinakohl
50 g Zwiebeln
150 g Tatar
1 EL trockener Sherry
1 EL Sojasauce
1 EL Sojaöl

Quinoa in 120 ml Wasser 25 Minuten bei milder Hitze und geschlossenem Deckel kochen und salzen. Dann kalt werden lassen. Chinakohl putzen, 4 große Blätter abbrechen, waschen, 1 Min in kochendem Salzwasser blanchieren und auf Küchenpapier ausbreiten. Vom restlichen Kohl etwa 100 g in Streifen schneiden und waschen. Quinoa mit dem Tartar mischen, mit Sherry und Sojasauce würzen. Auf die Kohlblätter verteilen. Kohlblätter zusammenklappen. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und den in Streifen geschnittenen Chinakohl im Sojaöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Die Kohlrouladen darauflegen und bei geschlossenem Deckel 10 - 12 Min. garen.

Lauchkuchen mit Quinoa-Mehl für ca. 6 Personen

Quark-Ölteig
100 g gemahlene Quinoa
150 g Mehl (Type 1050)
1 Pck. Backpulver

125 g Quark
1 Ei
4 Eßl. Milch
4 Eßl. Öl
1 Tl. Salz
Lauchfüllung: 750g Lauch
 300 g geriebener Käse
 2 Eier
 1 Becher Sauerrahm oder Joghurt

Zutaten für den Teig verrühren, durchkneten und auf einem Backblech ausrollen. Lauch in Ringe, schneiden, in Butter/Öl andünsten und die übrigen Zutaten hinzufügen und mischen.
Backzeit ca. 1 Std. bei 150 - 170 Grad backen.

Quinoa-Hirse-Bratlinge für ca. 6 Personen

300 g Hirse
150 g Quinoa
1,5 l Gemüsebrühe
4 Eier
Pfeffer, Salz, Kräutersalz,
Majoran
Zwiebeln
Petersilie

Hirse und Quinoa in kochende Gemüsebrühe einlaufen lassen, ca. 20 - 30 Min. auf kleiner Flamme ausquellen lassen (Deckel geschlossen). Die Masse mit 4 Eiern und den restlichen Zutaten mischen und würzen. Bratlinge gut formen (Quinoa spritzt sonst!) und in Weckmehl knusprig braten. Dazu frischen Salat und/oder eine Pilz-Käse-Soße reichen.

Quinoa-Bananencreme für 4 Personen

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Milch
Saft von 2 Zitronen
3 EL Honig
2 Bananen
1 feingeriebene Zitronenschale

Quinoa 1/2 Std. in der Milch köcheln lassen, Honig zugeben. Wenn Creme dick ist, Zitronensaft und Schale einrühren. Vom Feuer nehmen, schlagen, bis cremig. Mit Bananenscheiben und Zitronen garnieren.

Süße Quinoa-Pfannkuchen für ca. 2 - 3 Personen

3 EL Quinoa
1 Tasse Wasser
4 Eier
3 EL Quark
2 EL Distelöl
1/8l geschlagene Sahne
3 EL Müsli

1 EL Honig
3 Pck. Vanillezucker

Quinoa waschen, mit Wasser aufkochen und 20 Min. gar ziehen lassen. Eier, Quark und Distelöl verrühren, geschlagene Sahne, gesiebttes Mehl, Müsli, Honig und Vanillezucker und Quinoa unterheben, Distelöl erhitzen und ca. handtellergröße Pfannkuchen ausbacken.

Quinoa-Kekse

6 Ei Öl
2 1/2 Tassen Mehl | Tasse Quinuamehl | Tasse Zucker 1/2 Tasse gehackte Erdnüsse
1 EL Orangenschale
1 TL Salz
1 TL Backpulver
2 EL Honig
1 Eigelb

Eigelb leicht schlagen. Alle Zutaten mischen, Plätzchen auf gefettetem Blech 10 Min. bei guter Hitze backen.

Quinoa-Kuchen

5 Eigelb
200 g weiche Butter
oder Margarine
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
150 ccm Milch
500 g Weizenmehl
200 g Quinuamehl
1 Pckch. + 1 Tl. Backpulver
2 Schnapsgläser Rum
5 Eiweiß

Eigelb, Butter, 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Hälfte des Weizenmehls und die Milch unterrühren, zum Schluss den Rum.

Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker zugeben.

Eischnee auf die Teigmasse schieben; restliches Weizenmehl, Quinuamehl und Backpulver mischen, über den Eischnee sieben, vorsichtig unterziehen. Teig in eine gefettete und bemehlte Form geben, bei 180 C ca. 50 -60 Min. backen.