

## Quinoa

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 8. Juni 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

## Quinoa Verwendung

Quinoa muss vor der Zubereitung gründlich gewaschen werden, um an der Oberfläche vorhandene Bitterstoffe weitestgehend zu entfernen. Als ganzes Korn gekocht, quillt er um das Dreifache auf. Quinoa schmeckt als Beilage oder in Suppen, Eintöpfen und Bratlingen besonders gut, doch ist auch wie Amaranth gepoppt eine Köstlichkeit.

## Quinoa - das Gold der Inkas II

Quinoa ist eine alte Kulturpflanze der Andenländer. Sie gedeiht auf den kargsten Böden, in Höhen von 3-5000 Metern, wo sie tagsüber sengender Hitze und nachts Kälte bis zum Frost ausgesetzt ist. Die Pflanze erreicht eine Höhe von ca. 2m. Die Samen wachsen an Rispen, ähnlich wie bei Hirse. Die Farben der Samen sind jedoch verschieden. Zur Reifezeit steht die karge Landschaft in Flammen, ein Meer von

gelb, Purpur, grün, rot, braun und sogar schwarz.

In den Herkunftsländern wird nicht nur der Samen als Getreide gegessen, sondern die Blätter werden als Salat zubereitet, Pflanzenrückstände finden als Futtermittel Verwendung. Bei der Landbevölkerung des Altiplano ist Quinoa immer noch ein Hauptnahrungsmittel neben Mais, Kartoffeln und Bohnen. Wahrscheinlich deshalb, weil hier der traditionelle Anbau nie unterbrochen war. Nach alten Erzählungen verboten die spanischen Eroberer den Inkas den Anbau von Quinoa unter Androhung der Todesstrafe. Sie glaubten, damit die Kraft und Widerstandsfähigkeit der Inkas bei der Verteidigung ihres Reiches zu brechen. Massen diese der Pflanze doch selbst besondere Kräfte zu, was durch Untersuchungen mittlerweile ja belegt ist.

Heute wird Quinoa zum Teil als Nebenfrucht, in Streifen an Feldrändern, auch im Mischanbau mit Mais vom westlichen Kolumbien über Ecuador, Peru, Bolivien bis in den Nordwesten von Argentinien und an der mittelchilenischen Küste zu.

Seit Mitte der 70er Jahre kommen dem Anbau von Quinoa verschiedene Bedeutungen zu. Das ist einmal die hohe Qualität des Getreides. Es ist eines der ausgewogensten Nahrungsmittel überhaupt. Der Eiweißanteil ist nicht nur besonders hoch - gegenüber anderen herkömmlichen Getreidearten - sondern besonders wertvoll durch das wichtige Lysin. Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist ebenfalls hoch. Als Mineralstoffe sind besonders reich enthalten: Calcium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen.

Die Kohlehydrate bestehen hauptsächlich aus Stärke, wobei das Mehl sehr klebarm ist. Zum Backen von Brot oder Kuchen mischt man noch Weizen- oder Dinkelmehl dazu.

Zur Zeit wird Quinoa in Reformhäusern, Naturkostläden und Dritte-Welt-Verkaufsstellen angeboten. Aus ihm kann man die verschiedensten Gerichte herstellen. Es eignet sich gemahlen für leichte Teige, besonders Biskuit. Bei Brandteigen und Quarkölteigen mischt man einen Teil Weizen- oder Dinkelmehl dazu, weil diese Getreide einen höheren Anteil an Klebereiweiß haben und dadurch eine bessere Teigführung erreicht wird. Durch den leicht nusseigen Eigengeschmack verträgt sich Quinoa gut mit herzhaften Gewürzen.

In den Anbauländern wird Quinoa meist als ganzes Korn gekocht und entweder als Beilage wie Reis gegessen, auch mit Gemüse oder Hülsenfrüchten als Eintopf bereitet. Eine besonders beliebte Art sind die Tortillas, sie lassen sich für alle Geschmacksrichtungen variieren.

Für ein gesundes Frühstück kann man es mit anderem Getreide schrotten oder über Nacht quellen lassen, oder die ganzen Körner ankochen und ausquellen lassen. Dabei löst sich der Samenring wie ein weißer Faden, und das Korn fängt an zu keimen.

Um Keimlinge für Salate und andere Gerichte herzustellen, mischen Sie am besten Quinoa mit anderen Samen, dann geht es besser auf. Es eignet sich dazu am besten Alfalfa, Kresse, Sonnenblumen und Rettich. Auch eine fertige Inka-Mischung wird schon angeboten.

: Mineral- und Vitamingehalt verschiedener Getreide:

: je 100g Eiw.(g) Ca(mg) K(mg) Mg(mg) Fe(mg) Zn(mg) B1(mg)  
B2(mg)

: Quinoa 15,2 114 710 240 10,8 4,3 0,2 0,35  
: Weizen 11,7 45 783 1444,5 1,3 0,4 0,14  
: Hafer 12,6 80 355 1295,8 4,5 0,5 0,17  
: Gerste 10,6 79 504 1084,5 1,4 0,29 0,12  
: Mais 9,2 63 396 1261,9 --- 0,3 0,20  
: Reis 7,4 25 191 1573,3 4,6 0,32 0,05

: je 100g C(mg) E(mg) Karotin(mg)

: Quinoa 4,4 4,70,48  
: Weizen --- 3,20,02  
: Hafer --- 1,1----  
: Gerste --- 4,20,33  
: Mais --- 0,50,37  
: Reis --- 0,7----

## Index

Diverses .....	3
Fisch + Fleisch .....	23

## Inhaltsverzeichnis

Quinoa .....	1
PS .....	1
Quinoa Verwendung .....	1
Quinoa - das Gold der Inkas II .....	1
Index .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	3
Diverses .....	4
Amaranth/Quinoa Gebäck F .....	4

Dreikornsuppe mit Gemüse M.....	6
Getreide-Risotto mit Erbsen.....	7
Knäcke.....	7
Quinoa.....	8
Kohlrabi - Medaillons M.....	8
Mit Quinoa gefüllte Tomaten M.....	9
Quinoa Gemüsepufer 4 Ei.....	10
Quinoa - Bratlinge 1 Ei.....	10
Quinoa -Apfel-Topf.....	11
Quinoa Bratlinge mit feuriger Sauce 2 Ei.....	12
Quinoa mit asiatischem Hauch.....	12
Quinoa mit Knoblauch I.....	13
Quinoa mit Schafskäse.....	14
Quinoa mit Tofu und Brokkoli.....	14
Quinoa- Brötchen (Vollwert).....	15
Quinoa- Eierkuchen mit Sellerie-Pilz-Füllung 4 Ei M.....	16
Quinoa- Quarkauflauf mit Äpfeln 3 Ei M.....	16
Quinoa- Zucchini- Auflauf 3 Ei M.....	17
Quinoa-Äpfel-Topf.....	18
Quinoa-Lauch-Auflauf.....	18
Quinoa-Mangold-Suppe.....	19
Quinoa-Pfanne mit Linsen Und Kürbis.....	20
Quinoajoghurt mit Heidelbeeren M.....	20
Quinoawaffeln 1 Ei M.....	21
Quinopfanne.....	22
Rhabarber - Quinoa - Auflauf 3 Ei M.....	22
Sommersuppe.....	23
Süße Quinoa-Speise M.....	23
Fisch + Fleisch.....	24
Gefüllte Seezungenröllchen mit Gemüse.....	24
Quinoa - Bohnenpfanne mit Schweinefleischcurry.....	25
Hinweis für Word.....	26

## Diverses

Amaranth/Quinoa Gebäck F

Inkaschnitten



Zutaten für 10 Portionen

230 g Mehl, Dinkel-Vollkorn

60 g Wasser

60 g Butter

40 g Honig

1 Prise Salz

2 Prise Zimt

60 g Amaranth

1 Liter Wasser

60 g Haferflocken

120 g Wasser

60 g Honig

140 g Marmelade

80 g Rosinen

120 g Haselnüsse, gemahlen

2 Prise Vanille (Schote), gemahlen

2 Prise Ingwer, gemahlen

2 Prise Muskat

Mürbeteig aus Dinkelmehl, Wasser, Butter, Honig, Salz und Gewürzen zubereiten und in einer 28cm - Springform oder einem Backblech ausrollen (Ränder 2cm hochdrücken).

Für die Füllung Amaranth (oder Quinoa) mit 1/4 l Wasser wie Reis kochen und dann Haferflocken restl. Wasser und Honig dazugeben.

Anschließend mit Marmelade (Johannisbeere oder Himbeere), gehobelten Haselnüssen und den Rosinen (über Nacht in Rum oder Wasser einweichen) vermischen.

Die Masse auf dem Mürbeteigboden glattstreichen. 20 - 25 Minuten bei 180-200 °C backen und schneiden.

Kühl aufbewahrt bleibt das Inka-Gebäck 3 Wochen saftig.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

02.10.05 waggi

Kommentar von Melanie\* 24.04.2003 11:31

Hilfreicher Kommentar:

Sehr lecker - so eine Art Vollwert-Nussecken.  
Nur aufgepasst: bei den Zutaten steht 1 Liter Wasser und im Rezept ein Viertelliter, wobei letzteres wohl eher stimmt!

Kommentar von Kaffeetrinkerin 16.12.2004 16:40  
Hilfreicher Kommentar:

Quinoa bekommt man übrigens auch im Weltladen!  
Informationen, wo der nächste Weltladen zu finden ist: [www.weltladen.de](http://www.weltladen.de)

Ganz wichtig: Quinoa vor dem Kochen immer waschen - die Körner sind von einem feinen, weißen Staub umhüllt, der normalerweise vor Fraßschädlingen schützen soll, und deshalb bitter ist. Diesen Staub sollte man durch Waschen entfernen, damit das zubereitete Gericht noch besser schmeckt!

Grüße aus dem Weltladen Aschaffenburg,  
Berit

## Dreikornsuppe mit Gemüse M

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 TL Butter  
2 Bund Suppengrün  
2 EL Quinoa  
2 EL Hirse  
2 EL Grünkern, geschrotet  
1 EL Brühe, gekörnte

2 EL süße Sahne

2 EL Petersilie, gehackte

## Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und dann mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
14.01.05 Whooly

## Getreide-Risotto mit Erbsen

4 Portionen

Zutaten

375 g Quinoa (Getreideart, Reformhaus)  
40 g Butterschmalz  
500 g Möhren  
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
2 Packungen Erbsen, tiefgefrorene (à 300 g)  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

## Zubereitung:

1. Quinoa im heißen Fett andünsten. Möhrenstreifen unterrühren, alles ca. 1 Minute weiterdünsten.
2. Brühe angießen, ca. 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Erbsen zugeben und mitgaren. Abschmecken. Nach Wunsch mit gehobeltem Parmesankäse anrichten. Dazu schmecken Spiegeleier.

## Knäcke

herstellen.

Einfach selbst gemahlene Quinoa mit Wasser und Salz zu einem Brei anrühren, ein bisschen ruhen lassen, dann sehr dünn auf ein Backblech (Backpapier nicht vergessen!) streichen.

Nach Belieben kann man dann noch Sesam, Mohn oder andere Samen oder Kräuter der Provence draufstreuen.

Dann auf höchster Stufe im Backofen backen bis die Ecken braun werden. Nun ist es erst mal eher ein Fladenbrot, dass du gut in Stücke schneiden kannst.

Wenn du Knäcke Brot haben möchtest, trockne das geschnittene Brot auf dem Blech im leicht geöffneten Backofen bei 50 Grad Celsius bis es schön kross ist.

Anschließend das ausgekühlte Brot in einer Blechdose aufbewahren.

Ich finde es sehr lecker, es geht schnell und es ist im Gegensatz zu den Stärke- und glutenfreien Fertigmehlen eine vollwertige Sache!  
Lasst es euch schmecken

Kerstin

## Quinoa

Autor: Kerstin

Datum: 20.11.03 10:35

Aus Quinoa kannst du auch ein einfaches, vollwertiges, leckeres

## Kohlrabi - Medaillons M

Zutaten für 2 Portionen

200 g Quinoa, (ersatzweise Hirse)

400 ml Gemüsebrühe

3 große Kohlrabi

4 Fleischtomate(n)

50 g Frischkäse, Kräuter, fettarm

2 TL Öl, neutral

120 g Käse, Edamer in Scheiben

1 EL Crème fraîche

## Zubereitung

Quinoa bzw. Hirse in 300 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Die Kohlrabiblätter entfernen, die zarten Triebe hacken und zum Quinoa bzw. der Hirse geben.

Die Knollen waschen, schälen und in etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Jede Kohlrabischeibe mit Frischkäse bestreichen und eine Tomatenscheibe auflegen. Das Öl in zwei beschichteten Pfannen mit Deckel erhitzen, die Kohlrabimedallions hineinlegen, die restlichen 100 ml Gemüsebrühe dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 35 Min. mehr dünsten als braten.

Etwa 10 Min. vor Garzeitende die Käsescheiben auf den Medaillons verteilen und schmelzen lassen. Wenn die Kohlrabi gar sind, die Medaillons auf eine vorgewärmte Platte heben, den Fond mit der Crème fraîche binden und unter das Quinoa bzw. die Hirse ziehen, zu den Medaillons reichen.

Brennwert p. P.: 810

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

erdbeerolga 24.5.06

## Mit Quinoa gefüllte Tomaten M

### Zutaten

150 g Quinoa

1 l Gemüsebrühe; (Instant)

8 groß. Tomaten; feste nehmen

1 middle. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

1 Bd. Glatte Petersilie

2 EL Sonnenblumenöl; kaltgepresst

1/2 Pk. Creme fraîche

80 g Käse; gerieben

Meersalz

schwarzer Pfeffer

1 Tasse. Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Quinoa in kochender Gemüsebrühe ca. 12 bis 15 Minuten garen, abgießen.

Tomaten waschen, den Deckel abschneiden, aushöhlen.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte klein schneiden, Petersilie hacken.

Alles in heißem Öl andünsten. Quinoa zugeben, mit Creme fraîche und zwei Dritteln des Käses vermischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in die ausgehöhlten Tomaten geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Die gefüllten Tomaten in eine ausgefettete Auflaufform setzen, Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca.

20 Minuten überbacken.

Pro Portion ca. 290 kcal/1160 kJ, ca. 2 Be=24 g Kh.

### Quinoa Gemüsepuffer 4 Ei

Zutaten für 12 Portionen

200 g Quinoa, (aus dem Reformhaus oder gutsortierten Lebensmittelläden)

700 ml Gemüsebrühe

500 g Kartoffeln

300 g Karotte(n)

150 g Lauch

#### 4 Ei(er)

3 EL Mehl

Salz und Pfeffer

Olivenöl, zum Ausbacken

Muskat

### Zubereitung

Quinoa mit Gemüsebrühe leicht kochen und quellen lassen, danach auskühlen lassen. Kartoffeln, Karotten grob raspeln und den Lauch fein schneiden. Quinoa, Kartoffeln, Gemüse, Eier, Mehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Puffer formen und in Olivenöl langsam ausbraten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

18.07.04 batzi

### Quinoa - Bratlinge 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

200 g Quinoa

1 m.-große Möhre(n)

1 Stange/n Lauch, klein

1 Zwiebel(n)

1 EL Butter oder Margarine

½ TL Curry

½ TL Kurkuma

500 ml Gemüsebrühe

#### 1 Ei(er)

50 g Sonnenblumenkerne, gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, gemahlen

4 EL Haferflocken, feine, Vollkorn  
Kräutersalz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Palmfett, zum Ausbacken

Möhre fein raspeln, Lauchstange putzen, der Länge nach einschneiden und den groben Dreck mit Wasser ausspülen. Lauch in sehr feine Ringe schneiden und nochmals gut waschen. Quinoa auf ein Haarsieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln und in heißem Fett andünsten, Curry, Kurkuma und Quinoa zugeben, kurz anbraten. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Deckel auflegen und Quinoa bei mittlerer Hitze 10 Minuten quellen lassen. Möhren raspeln und Lauchringe auf die Quinoamasse geben und alles noch etwa 10 Minuten garen. Masse leicht abkühlen lassen, Ei, Haferflocken, Sonnenblumenkern und -Mehl zur Quinoa-Gemüsemasse geben und alles gut vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse etwa 20 Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Kokosfett nacheinander von beiden Seiten knusprig braun backen. Tipp: Die Bratlinge mit Tomatensauce und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
14.05.03 Lang51

### Quinoa -Apfel-Topf

240 g Quinoa  
600 ml Gemüsebouillon  
3 TI Curry; (1) evtl. mehr  
2 EL Korinthen; eingeweicht  
2 EL Butter  
1 TI Curry; (2)  
2 Zwiebel; grob gehackt  
2 Sauerliche Äpfel grob gewürfelt  
4 EL ;Wasser

Quinoa: das Korn aus Peru ist ein Gänsefußgewächs, also eigentlich kein Getreide. Quinoa weist eine hochwertige Nährstoffkombination auf: der Eiweißgehalt übertrifft jenen von Soja. Die feinen Körnchen lassen sich wie Hirse und Reis süß oder pikant zubereiten.

Quinoa, Bouillon, Curry und Korinthen zusammen aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt 12 bis 15 Minuten weichkochen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Curry (2), Zwiebel, Äpfel und Wasser zugeben, andämpfen.

Unter die weichgekochten Quinoakörner mischen und servieren.

### Quinoa Bratlinge mit feuriger Sauce 2 Ei

Für 4 Personen

200 g Quinoa waschen und mit  
1/2 Ltr. Wasser zum Kochen bringen.  
1 Tl. Meersalz und  
1 Tl. oder Würfel Gemüsebrühe zugeben - bei milder Hitze ca. 20 Minuten  
ausquellen lassen.  
3 El. Hirseflocken unterrühren.  
1 Zwiebel und  
1 kleine Stange Lauch in Würfel schneiden und in  
2 El. Olivenöl andünsten und zusammen mit  
**2 Eiern** der abgekühlten Quinoamasse zugeben. Nun so viel Hirseflocken  
untermengen, dass ein fester Teig entsteht.

Mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen, nach Belieben in Vollkorn-  
bröseln wälzen (es geht aber auch ohne) und in heißem Olivenöl ausba-  
cken.

#### Sauce:

1 Zwiebel und  
1 Knoblauchzehe in  
2 El. Butter glasig dünsten.  
1 rote Paprikaschote  
1 Pepperoni und  
250 g frische Champignons putzen und ebenfalls andünsten. Zum fertigen  
Gemüse  
1 kleine Dose Mais,  
3 El. Tomatenmark und  
1 Tasse Gemüsebrühe dazu geben, mit Meersalz, weißem Pfeffer, Tabas-  
co, Curry und Paprika edelsüß kräftig abschmecken.  
200 g Crème fraîche einrühren und mit den Bratlingen servieren

### Quinoa mit asiatischem Hauch

Zutaten für 2 Portionen

150 g Quinoa  
450 ml Gemüsebrühe  
1 kleiner Chinakohl, (ca. 500 g)  
2 Möhre(n)

- 1 Paprikaschote(n), grün
- 2 EL Öl
- Salz
- Gewürzmischung (Chinagewürz)

## Zubereitung

Quinoa mit der dreifachen Menge an Wasser zu Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Gemüse putzen und klein schneiden (Kohl und Paprika in feine Streifen, Mohrrüben in dünne Scheiben).

Öl erhitzen, das Gemüse hinzufügen und unter Rühren anbraten.

Wenn das Gemüse nahezu gar ist, die Quinoa unterheben und mit Salz und China- Gewürzmischung abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.09.02 Andera

## Quinoa mit Knoblauch I

- 250 g Quinoa; (ersatzweise Hirse oder Couscousgriess)
- 1 TI Olivenöl
- 1 Zitrone; Saft davon
- 1 TI ; Salz
- ; Wasser
- 2 Bund Radieschen
- 150 g Schafskäse
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke

Quinoa in Olivenöl andünsten. Zitronensaft mit Wasser zu 4 dl pro 250 g Quinoa auffüllen und Quinoa damit angießen, mit Salz würzen. Zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann ohne Deckel neben dem Herd abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in Viertel schneiden. Käse grob zerbröckeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Salatgurke waschen und am besten mit einer Julienne-Reibe in Streifen schneiden, sonst längs halbieren und hobeln.

Alle Zutaten locker miteinander vermischen. Dazu passt Sahne-Vinaigrette oder Mittelmeer-Dressing.

Pro Person ca. 340 kcal oder 1422 kJ.

Info:

Quinoa kommt aus den Anden. Sie enthält mehr Eiweiß, Kalzium, Magnesium, Eisen und Vitamin C als unsere Getreidearten. Zudem gart Quinoa schnell, sieht witzig aus und schmeckt toll. Zu kaufen in Reformhäusern oder Bioläden.

### Quinoa mit Schafskäse

200 g Quinoa (siehe Hinweise)  
100 g trockener weißer Ziegenkäse  
ca. ½ l Brühe  
1 rote Chilischote  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Öl  
4 Stängel Oregano, gezupft  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
Salz

Die Chilischote längs halbieren, vorsichtig (!) entkernen, waschen und in hauchdünne Streifen schneiden, die Zwiebel schälen, den Knoblauch abziehen und beides mit dem Oregano fein hacken.

Das Öl erhitzen und den Chili, die Zwiebel, den Knoblauch und den Oregano darin bei mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten dünsten.

Die Brühe und Quinoa zugeben und das Ganze aufkochen lassen. Anschließend das Ganze für zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken, unter die Quinoamischung rühren und noch einmal erhitzen. Das Ganze mit Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. - Dazu passen Kartoffeln.

Hinweise: Quinoa ist eine einjährige südamerikanische Körnerfrucht, welche in vielen Bioläden zu finden ist.

Pro Portion etwa: 1499 kJ / 358 kcal / 18 g Fett

### Quinoa mit Tofu und Brokkoli

Zutaten  
4 getrocknete Shitake-Pilze

125 g geräuchertes Tofu  
4 El. Sojasoße  
4 El. kaltgepr. Öl  
2 Stück Knoblauchzehen  
3 Stück Zwiebeln  
150 g Möhren  
200 g Quinoa  
400 ml Gemüsebrühe  
250 g Brokkoli  
2 El. Kürbiskerne

### Zubereitung

Pilze in warmem Wasser einweichen. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sojasoße, 2 El. Öl, zerdrückten Knoblauch und etwas Wasser verrühren und Tofu darin marinieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Möhren schälen und stifen. 2 El. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin kräftig anbraten.

Quinoa zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, dünsten. Möhren und zerteilten Brokkoli ebenfalls in die Pfanne geben, alles bissfest garen. Die harten Stellen an den Pilzen entfernen, in Streifen schneiden, Kürbiskerne, Tofu, Pilze zu dem Gemüse geben, eventuell noch vorhandene Flüssigkeit verdunsten lassen, mit restlicher Sojasoße abschmecken

Zubereitungszeit: ca.30 Min. - Kochzeit: ca. 30 Min.

### Quinoa- Brötchen (Vollwert)

250 g Quinoa  
250 g Tapioka-Sago  
1 P Weinsteinbackpulver  
1 TI Johannisbrotmehl (Biobin)  
;Meersalz nach Geschmack  
300 ml ;Wasser; Menge anpassen

Quinoa und Sago zu feinem Mehl vermahlen und mit Weinsteinbackpulver, Biobin, Meersalz und wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig ca. 18 kleine Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Im Ofen bei ca. 180 °C für 20 Min. backen (Heißluft: 160 °C), bis die Brötchen an der Unterseite goldbraun sind (Garprobe mit einem Holzstäbchen!!!)

.(nicht mein Geschmack Hans60)

## Quinoa- Eierkuchen mit Sellerie-Pilz-Füllung 4 Ei M

300 g Quinoa; gemahlen

250 ml Milch

200 ml ;Wasser

### 4 Eier

1/4 TL Vollmeersalz

375 g Staudensellerie

500 g Champignons

2 EL Butterschmalz

2 Zwiebeln

### 3 EL Crème fraîche

;weißer Pfeffer

;Öl zum Braten

1 Bund Schnittlauch

Quinoa mit Milch, Wasser, Eiern und dem Vollmeersalz gut verrühren. Den Teig 60 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Staudensellerie abspülen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Champignons abspülen und vierteln. Die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, den Staudensellerie darin kurz dünsten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das restliche Butterschmalz ins Bratfett geben, Pilze darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zufügen und mitbraten.

Mit der Brühe ablöschen.

Crème fraîche einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Öl bei mittlerer Hitze pro Person 2 dünne Pfannkuchen backen.

Mit Sellerie und Pilzsauce anrichten.

Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Quinoa- Quarkauflauf mit Äpfeln 3 Ei M

Für 4 Personen

100 g Butter

ca. 3 EL Rohrohrzucker

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1/2 TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

3 Eier

ca. 5 EL Milch

500 g Quark

100 g Quinoa

3 mittelgroße Äpfel (

100 g gehackte Mandeln

Butter, Zucker, Zitronenschale, Vanille und Salz mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Eier trennen und die Eigelbe nacheinander unterrühren. Milch und Quark esslöffelweise untermischen. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Masse nicht zu kräftig durchrühren, da der Teig sonst zusammenfällt. Quinoa in einer Getreidemühle nicht zu fein mahlen, über den Teig streuen und ebenfalls mit dem Schneebesen vorsichtig unterarbeiten. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. Apfelspalten auf dem Boden einer ofenfesten Form verteilen, Quarkmasse darüber geben und mit Mandeln bestreuen. Auflauf in den kalten Backofen stellen. Ofen auf 200 Grad (Heißluft 180 Grad) einstellen und den Auflauf circa 50 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 50 Min. Backzeit

Quinoa- Zucchini- Auflauf 3 Ei M

, Quinoa

150 g Quinoa

50 g Sonnenblumenkerne

3 Eier

1 Becher Creme double

3 Zucchini

Kräutersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

milder Curry

Muskat

Fett für die Form

30 g Greyerzer Käse

Quinoa mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit 300 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten garen. Auf einem Sieb abkühlen lassen. Sonnenblumenkerne im Blitzhacker grob hacken. Mit Eigelb, Creme double und Quinoa verrühren. 2 Zucchini

auf dem Gemüsehobel grob raffeln und untermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Curry und Muskat abschmecken. Eischnee vorsichtig unterziehen. Eine ofenfeste Form (Pieform) ausfetten. Teig einfüllen und glattstreichen. Restliche Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden und in die Form legen. Mit dem geriebenen Greizer Käse bestreuen. In den Backofen schieben. Auf 200GradC - Gasstufe 3 schalten und etwa 35 Minuten backen, bis der Auflauf eine goldgelbe Kruste hat.

PS: Beim Brotbacken mische ich gerne auch 50 g gemahlene Quinoa unter das (Weizenmehl auch bei anderen Sorten)- ergibt eine interessante Geschmacksnote.

### Quinoa-Apfel-Topf

240 g Quinoa  
0,6 l Gemüsebouillon  
3 TL Curry; (1) evtl. mehr  
2 EL Korinthen; eingeweicht  
2 EL Butter  
1 TL Curry; (2)  
2 Zwiebel; grob gehackt  
2 säuerliche Äpfel grob gewürfelt  
4 EL ;Wasser

Quinoa: das Korn aus Peru ist ein Gänsefußgewächs, also eigentlich kein Getreide. Quinoa weist eine hochwertige Nährstoffkombination auf: der Eiweißgehalt übertrifft jenen von Soja. Die feinen Körnchen lassen sich wie Hirse und Reis süß oder pikant zubereiten.

Quinoa, Bouillon, Curry und Korinthen zusammen aufkochen, Hitzereduzieren und zugedeckt 12 bis 15 Minuten weich kochen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Curry (2), Zwiebel, Äpfel und Wasser zugeben, andämpfen.

Unter die weichgekochten Quinoakörner mischen und servieren.

### Quinoa-Lauch-Auflauf

Zutaten  
150 g Quinoa  
350 ml Gemüsebrühe; (Instant)  
30 g Sonnenblumenkerne

1 Bd. Lauch  
; Salzwasser  
2 Eier; evtl. die Hälfte mehr

1 Pk. Crème fraîche

Hefestreuwürze  
Paprikapulver  
Muskat; frisch gerieben

40 g Käse; gerieben

Fett; für die Form

### Zubereitung:

Quinoa in kochende Gemüsebrühe geben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen.

Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten.

Lauch in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

Quinoa, Sonnenblumenkerne und Lauch mischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Eier mit Crème fraîche und Gewürzen verrühren. Über die Quinoa-Lauch-Masse gießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Pro Portion ca. 450 kcal/1800 kJ

### Quinoa-Mangold-Suppe

180 g Quinoa  
1 l Gemüsebrühe (Instant)  
500 g Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Margarine  
50 g Korinthen  
; Meersalz + weißer Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Kurkuma

Quinoa in ca. 2/3 Gemüsebrühe ca. 20 Min. garen. Mangold waschen, in kleine Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In heißem Fett dünsten. Restliche Gemüsebrühe und Korinthen zugeben, ca. 10 Min. köcheln. Quinoa einrühren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen, durchziehen lassen.

## Quinoa-Pfanne mit Linsen Und Kürbis

### Zutaten

200 g Quinoa  
400 ml Wasser  
200 g Linsen  
200 g Süßsaurer Kürbis  
Meersalz  
4 Gewürznelken  
Knoblauchpulver  
Kurkuma  
Kümmel, gemahlen  
3 EL Sojaöl

### Zubereitung:

Als erstes die Linsen einweichen. Quinoa waschen, abtropfen und im Wasser mit den vier Gewürznelken zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Nelken herausnehmen. Dann die Linsen im Einweichwasser mit Meersalz nicht zu weich kochen. Die Kochzeit richtet sich nach der Einweichzeit (z.B.

Einweichzeit 4 Stunden - Kochzeit 10 Minuten).

Überflüssiges Kochwasser abschütten. In einer Pfanne das Öl erhitzen und als erstes die Quinoamasse mit den Gewürzen anbraten, dann die Linsen dazugeben und zum Schluss die Kürbiswürfel.

In Indien trinkt man dazu z.B. Kefir mit Petersilie.

## Quinoajoghurt mit Heidelbeeren M

### Zutaten für 1 Portionen

25 g Quinoa  
90 ml Wasser  
1 TL Honig  
½ TL Zimt  
1 Zitrone(n), unbehandelte, etwas abgeriebene Schale davon

75 g Joghurt (3,5 % Fett)

2 EL Heidelbeeren, (frisch oder TK)

1 TL Mandeln (Splitter)

## Zubereitung

Quinoa und Wasser in einen Topf geben, unter Rühren zum Kochen bringen und bei milder Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend auf ausgeschalteter Platte noch 5 Minuten nachquellen lassen. Ab und zu umrühren.

Mit dem Honig, dem Zimt, der abgeriebenen Zitronenschale abschmecken und den Joghurt unterrühren. Zum Schluss die gewaschenen Heidelbeeren unterheben.

Den Quinoajoghurt in eine Dessertschale füllen und mit den Mandelsplittern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.01.05 Whooly

## Quinoawaffeln 1 Ei M

250 ml Milch

20 g Hefe

300 g Quinoa

1 Eigelb

1 El Honig

1 Prise Salz

1 Eiweiß

Die Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Die Quinoakörner fein mahlen und mit der Hefemilch verrühren. Das Ganze etwa eine halbe Stunde quellen lassen.

Danach das Eigelb, den Honig und das Salz hinzufügen und alles gut verrühren. Zum Schluss das Eiweiß steif schlagen und darunter heben.

Jeweils 2 bis 3 Esslöffel Teig ins Waffeleisen geben und backen.

Tipp: Man kann die Hälfte des Quinoa auch durch Hirse oder Buchweizen ersetzen.

## Quinopfanne

### Zutaten

300g Quinoa  
3 EL Sonnenblumenöl  
4 Karotten, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten  
1 Pack. Räuchertofu, gewürfelt  
1 Gemüsebrühwürfel  
Kräutersalz und Pfeffer nach Geschmack  
Je 1 Prise Majoran und Basilikum

### Zubereitung

Das Getreide in einem Sieb mit heißem Wasser gut abspülen. In heißem Fett die Karotten und den Knoblauch andünsten.

Wenn beide gar ist, die Frühlingszwiebeln und den Tofu zufügen und nur kurz anbraten.

Das Getreide zugeben und ebenfalls anbraten. 600 ml Wasser und den Brühwürfel zufügen, würzen und aufkochen, aber sofort die Temperatur reduzieren und das Gericht bei geschlossenem Topf noch 15 Minuten ausquellen lassen.

Auch sehr gut als Füllung für Paprikaschoten oder Zucchini geeignet.

## Rhabarber - Quinoa - Auflauf 3 Ei M

### Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl (Quinoa)

700 ml Milch

1 Stück Vanilleschote(n)

3 Ei(er)

200 g Honig

600 g Rhabarber

150 g Sahne

Zimt

Fett für die Form

### Zubereitung

Quinoa mit der Milch und der Vanillestange zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Eine große, flache Form (20 x 25 cm) einfetten.

Die Eier trennen. Eigelbe mit 150 g Honig schaumig schlagen, mit dem Quinoabrei vermischen. Den Rhabarber waschen, putzen und in 3 cm lange Abschnitte teilen. Die Eiweiße steif schlagen, unter den Quinoabrei ziehen und die Masse in die Form streichen. Die Hälfte der Rhabarberstücke im Quinoabrei verteilen. Auflauf im Backofen etwa 35 Minuten überbacken.

Inzwischen den übrigen Rhabarber in wenig Wasser weich dünsten, pürieren und dabei den restlichen Honig dazugeben. Die Sahne steif schlagen, unter das Rhabarbermuss ziehen. Mit Zimt abschmecken und zum Auflauf reichen.

**Brennwert p. P.: 640**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

02.07.02 cj1967

## Sommersuppe

Für 4 Personen

1 Gemüsezwiebel in Würfel,

1 Stange Lauch in Ringe schneiden und in

2 El. Butter glasig dünsten.

100 g Quinoa waschen und kurz darin anrösten (darf nicht zu braun werden).

1 grüne Paprikaschote und

1 geschälten Kohlrabi kleinschneiden und dazu geben. Ungefähr die Hälfte von

1 Ltr. Gemüsebrühe angießen.

100 g Zuckerschoten putzen,

3 Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden, beides in die Suppe geben.

Die verbliebene Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie als Dekor und Croutons servieren.

## Süße Quinoa-Speise M

Für 4 Personen

200 g Quinoa waschen und mit der doppelten Menge Milch zum Kochen bringen.

1 Prise Meersalz,

1 El. Butter hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

4 kleine, aromatische Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit

3 El. gehackten Mandeln,

3 El. Weintrauben und

1/4 Tl. Zimt zu dem Quinoa geben und alles zusammen weiter garen lassen.

Nach Belieben mit Honig süßen und geschlagene Sahne unterheben.

Aber hat vielleicht noch jemand ein paar andere Rezepte??

Würde mich freuen!

Jana

## Fisch + Fleisch

### Gefüllte Seezungenröllchen mit Gemüse

4 Portionen

Zutaten

6 Seezungenfilets zu je 60 g

Füllung

1 dl Randensaft

1 EL Apfelsaft

60 g Quinoa

200 g Rohes Sauerkraut

1 klein. Zwiebel; fein gehackt

Pfeffer

Kräutermeersalz

1 EL Kräuter; gehackt

Randensauce

Fischfond

### Zubereitung:

Die Seezungenfilets mit der hautlosen Seite nach unten sorgfältig klopfen, mit den Kräutern bestreuen und kühl stellen.

Randen- und Apfelsaft, Quinoa, Sauerkraut und Zwiebeln aufkochen und auf kleinem Feuer etwa dreißig Minuten kochen lassen (fünfzehn Minuten im Dampfkochtopf). Würzen. Die gehackten Kräuter untermischen, auskühlen lassen.

Die Sauerkrautmasse auf die Seezungenfilets verteilen. Wichtig ist, dass die weiße Seite nach außen zu liegen kommt. Die Filets einrollen, mit Küchengarn nicht zu satt binden, da sich der Fisch beim Pochieren ausdehnt.

Fischröllchen auf einem Dampfeinsatz bei kleiner Hitze 12 bis fünfzehn Minuten dämpfen.

Den Fischfond zusammen mit wenig Randensaft erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern einen Spiegel machen. Die Fischröllchen halbieren und zusammen mit dem Saisongemüse auf der Sauce anrichten.

## Quinoa - Bohnenpfanne mit Schweinefleischcurry

Zutaten für 3 Portionen

800 g Bohnen (Stangenbohnen)

**300 g Schweinefleisch**, (z.B. Minutensteaks)

150 g Quinoa

150 ml Kokosmilch

1 EL Öl, (z.B. Chiliöl)

1 TL Currypulver

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

## Zubereitung

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, mit Öl und Currypulver (ich hab kein fertiges verwendet, sondern mir selber eins zusammengerührt) vermischen und 2h (oder länger) marinieren lassen.

Da meine Bohnen eingefroren waren, musste ich diese erst auftauen lassen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne (am besten Wok) erhitzen, Fleisch scharf anbraten und in eine Schüssel geben. Zwiebeln kurz anbraten und gleich die Bohnen hinzugeben, kurz darauf das Quinoa hinzugeben und bei gelegentlichem schwenken (rühren) weiterbraten, bis Bohnen anfangen braun zu werden und das Quinoa anfängt zu poppen (knistern). Mit der Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser ablöschen, noch mal durchrühren und das Fleisch darauf verteilen.

Jetzt mit Deckel bei geringer Hitze ca. 10min quellen und dann schmecken lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.05.06 Haddy0815

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Donnerstag, 8. Juni 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans