

QUINOA SUSHI

leicht, vegetarisch, asiatisch

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250g Kienader Quinoa
- 1 Packung Noriblätter
- 150g Süßkartoffeln
- 150g Rote Beete
- 5 EL Reisessig
- 4 EL Sojaessig
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL Salz
- 2 Hände voll Feldsalat
- 2 TL schwarzer Sesam



Zubereitung (40 min)

1. Quinoa in doppelter Menge (d.h. 500ml) kochendes Wasser geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Abkühlen lassen.
2. Süßkartoffel und Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Jeweils 2 EL Reisessig, 2 EL Sojasauce & 2 EL Wasser in Töpfen aufkochen und die Süßkartoffel- und Rote Beete-Stücke darin bei niedriger Hitze separat 7 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Anschließend in dem übrigen Sud abkühlen lassen. Zucker & Salz im restlichen Reisessig auflösen und unter den Quinoa heben.
3. Je ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushimatte legen. Etwa eine Handvoll Quinoa gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Dabei auf der dir abgewandten Seite etwa 1 cm frei lassen.
4. Jeweils mit Süßkartoffel, Rote Beete und einem Viertel vom Feldsalat belegen.
5. Mit Hilfe der Sushimatte mit etwas Druck auf die Hälfte umschlagen, das freigebliebene Stück Nori mit Wasser befeuchten und fertig aufrollen. Dabei mit den Händen etwas Druck ausüben.
6. In je acht Maki Sushi schneiden, anrichten und mit schwarzem Sesam bestreuen. Süßkartoffel-Quinoa-Sushi mit eingelegtem Ingwer, Wasabi und Sojasauce servieren.

QUINOA PUFFER

für Koch-Köner & Genießer

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200g Kienader Quinoa
- 1 Bund glatte Petersilie
- 200g Magerquark
- 4 Schalotten
- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer



Quelle: Lecker.de; Tobias Pankrath (Link siehe unten)

Zubereitung (Zeit ≈ 50 Minuten)

1. **Quinoa** in ein feinmaschiges Sieb geben, waschen und in 400 ml kochendem Salzwasser 7–10 Minuten garen.
2. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Ca. die Hälfte der Petersilie fein hacken. 2 **Schalotten** und Knoblauch schälen und fein hacken. **Eier** und Stärke verquirlen. Quinoa, gehackte Petersilie, Schalotten und Knoblauch miteinander vermengen, Eier-Mischung darunter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Daraus ≈ 16 kleine **Puffer** aus der Masse **formen**. Sonnenblumenöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Puffer darin portionsweise unter Wenden braten.
4. In der Zwischenzeit restliche Schalotten schälen, fein würfeln und mit Petersilienblättchen mischen. Mit Olivenöl, Essig und Honig beträufeln. Quark und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Puffer mit Petersiliensalat und Quark anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen

Nährwerte pro Portion: 430 Kcal & 19g Protein, 50g Kohlenhydrate & 16g Fett

Quelle: Lecker.de Abgerufen unter <https://www.lecker.de/quinoa-puffer-62655.html>

QUINOA BURGER

mit saftiger Guacamole

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Bratlinge:

- 200g Kienader Quinoa
- 4 Burger-Brötchen
- 2 Schalotten
- 1 Karotten
- 1 Ei
- Olivenöl
- Petersilie
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 30g Sonnenblumenkerne

Für die Guacamole:

- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Zum Garnieren:

- Salat
- Kresse
- Tomaten
- nach Belieben weitere Zutaten & Burger-Soßen



Zubereitung

1. *Für die Guacamole:* mit einem Löffel das Fruchtfleisch der **Avocados** herauslösen und zerdrücken. Die **Tomate** fein würfeln und mit dem **Joghurt** und **Zitronensaft** zu der Avocadomasse geben. Nun den fein gehackten oder gepressten **Knoblauch** zugeben. Alles verrühren und mit **Salz & Pfeffer** abschmecken
2. *Für den Quinoa-Burger:* Den Quinoa in doppelter Menge Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen und abkühlen lassen. Tipp: damit sich die Bratlinge gut formen lassen, sollte der Quinoa klebrig sein.
3. **Karotte** und **Schalotten** schälen, in kleine Würfel schneiden (oder raspeln) und in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz glasig anbraten. Dann Topf vom Herd nehmen, **Quinoa** zugeben und klein gehackte **Petersilie** unterheben. Nun die restlichen Gewürze zugeben und nach Belieben abschmecken. Das Ei und die Sonnenblumenkerne zu einer Masse vermengen und Bratlinge formen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die **Bratlinge** von beiden Seiten etwa vier Minuten knusprig anbraten bis sie goldbraun sind.
5. Die Burger mit **Tomaten, Salat, Kresse und Guacamole** anrichten. Weitere Zutaten und Soßen nach Belieben auf den Burger geben und genießen :)

Nährwerte pro Portion: 430 Kcal & 19g Protein, 50g Kohlenhydrate & 16g Fett

Quelle: eigene Rezeptur nach Susanne Heitmeier (Foto von Ludwig Heitmeier)