

Quinoa Rezepte Broschüre

AUFLAGE 3.0 - JAHRGANG 2021



PRÄSENTIERT VON:



Inhaltsverzeichnis

Infos über QuinoaRegional.....	S. 3
Salate, Bowls, Wraps & Sushi.....	S. 7
Quinoa Gerichte mit Fleisch.....	S. 12
Vegetarische Gerichte.....	S. 14
Desserts & Süßes.....	S. 21

Quinoa Zubereitung

Den Quinoa vorab gründlich mit Wasser abwaschen, um die Bitterstoffe der äußeren Schichten zu entfernen. Die Körner anschließend in doppelter Menge Wasser (gesalzen oder mit Gemüsebrühe) zum Kochen bringen & 8-10 Minuten köcheln lassen.

--> So **einfach** wie Reis & Nudeln,
nur **schneller** und **gesünder**!

Gesunde Nährstoffe



Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie	1577 kJ / 374 kcal
Fett	7,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	2,5 g
Ballaststoffe	6,6 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,01 g
Eisen	8,0 mg (57 %)*
Kalium	804 mg (40 %)*
Magnesium	276 mg (73 %)*
Zink	2,5 mg (25 %)*



mit Liebe
gepflanzt,
gepflegt,
gehegt.



2 ha Quinoa
am Rücken des
Monte Kienader
Bergs zwischen
Günding und
Bergkirchen.



Geerntet von
Andi Oßwald.
Getrocknet in
Günding (beim
Oßwaldhof) mit
Restwärme der
Biogas Anlage.



Gereinigt und "Geschält"
(dadurch befreit von
Saponinen/Bitterstoffen)
in Haimhausen beim:

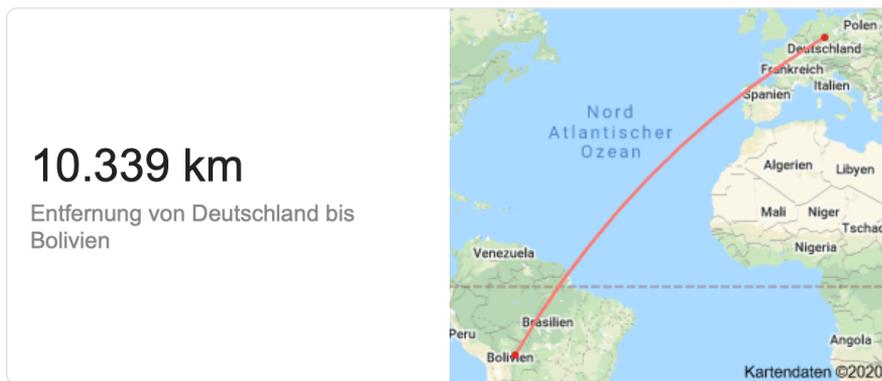




QUINOA REGIONAL

Du willst nachhaltig leben und deinen Beitrag zum Umweltschutz leisten?

DANN ENTSCHEIDE DICH
FÜR REGIONALE LEBENSMITTEL



> **95 %** des Quinoas kommt aus **Südamerika**

der Transport nach Deutschland erzeugt viel **CO2 & Umweltbelastung!**

Deshalb bauen wir Quinoa regional an:



um unseren Beitrag zum Umweltschutz und einem nachhaltigen Lebensstil zu leisten. Bist du auch dabei?

weniger als 20km "auf Reisen"



minimaler CO2 Ausstoß
nachhaltig & umweltschonend





QUINOA REGIONAL

die Reis- Alternative

umweltfreundlich
nachhaltig
gesund

deshalb besser

Die Reisproduktion ist für ca. 2%
der weltweiten Treibhausgas-
Emissionen verantwortlich!

SÜDDEUTSCHE ZEITUNG, 2020



Nach Schätzungen des
Weltklimarats (IPCC) ist
der Reisanbau einer der
Hauptgründe für steigende
Emissionen von Methan.

"Methan ist als Treibhausgas 21-mal wirkungsvoller als Kohlendioxid. Es gelangt in die Atmosphäre und trägt so zur globalen Erderwärmung bei. Die Produktion von weltweit 600 Millionen Tonnen Reis – vor allem in Asien – trägt deshalb erheblich zu dem vom Menschen verursachten Treibhauseffekt bei und stellt so eine Gefahr für das Weltklima dar."

MAX PLANCK INSTITUT, 2021



Laut öko-fair werden für ein
Kilogramm Reis im Nassreisanbau
2.000 bis 5.000 Liter Wasser
benötigt. Das stellt die ohnehin oft
wasserknappen Anbauregionen oft
vor große Probleme bei der
Wasserversorgung. Auch der
Energieaufwand für die künstlichen
Bewässerungssysteme ist hoch.

Kienader Quinoa wird im Gegensatz zu
Reis umweltfreundlich erzeugt.

- Regional = weniger CO2 Verbrauch
- Ohne künstliche Bewässerung
- Ohne chemischen Pflanzenschutz



QUINOA SOMMER SALAT

erfrischend lecker



Zutaten für 4 Portionen:

- 180 g Quinoa
- 2 Orangen
- 1 roter Paprika (gewürfelt)
- 200 g Kidneybohnen
- 250g Feta Käse
- 100 g Mais
- 1 rote Zwiebel (gehackt)
- Salz und Pfeffer

Nährwert-Angaben (Schätzung pro Portion)

- 260 kcal / pro Portion
- 52g Kohlenhydrate
- 8g Protein & 9 g Fett

+ Dressing Zutaten:

- 40 ml Olivenöl
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Orangensaft
- geriebene Schale einer Bio-Orange
- 1 EL Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung (< 10 min)

1. Koche den Quinoa laut Packungsangabe mit der doppelten Menge Wasser für 8-12 Minuten und lasse ihn anschließend auskühlen. Mische das Fruchtfleisch der Orangen, den gewürfelten Paprika, Bohnen, Mais, Zwiebel und Feta-Käse unter.
2. Vermenge die Zutaten des Dressings miteinander und gieße dieses über den Quinoa. Vermische alles gut miteinander, bevor du den Salat servierst! Und Lass es dir schmecken :)

QUINOA GARNELN BOWL

einfach, schnell & lecker

Nährwerte:

1382 Kcal & 78g Protein

107g Kohlenhydrate & 70g Fett

Zutaten (für 2 Portionen):

- 150g Kienader Quinoa
- 125g Feta (Schafskäse)
- 125g Garnelen/Scampi
- 1 Paprika
- 100g Brokkoli
- 1 Prise Salz
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 1 El Sesam (frisch oder geröstet)



Zubereitung (< 15 min)

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen. In einem Topf das Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Quinoa zufügen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Quinoa ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Paprika in Würfel schneiden. Brokkoli in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abseihen. Garnelen/Scampi & Paprika in heißem Öl anbraten.
3. Die fertigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und würzen. Den Schafskäse zerbröckeln und unterheben, damit er leicht schmilzt.
4. Portionsweise in eine Schale geben. Mit einem Spritzer Limettensaft und Sesam verfeinern. Guten Appetit!

LADY´S BOWL

pink, proteinreich, prickelnd

Nährwerte pro Portion

564 Kcal & 25g Protein

45g Kohlenhydrate & 30g Fett

Zutaten (pro Portion)

- 50 g QuinoaRegional
- 50g Bohnen
- 50g Pilze
- 30g Kichererbsen
- 30g Babyspinat
- Avocado-Öl
- Sesamsamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne



Für den Pink Humus (pro Portion):

- 30g Kichererbsen; 10g Rote Beete
- 1 TL Tahini; 1 TL Pflanzendrink (z.B. Mandelmilch)
- Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz & Pfeffer

Zubereitung (< 25 min)

1. Quinoa in einem feinen Sieb abwaschen (bis das Wasser klar ist), mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz ca. 10 Minuten köcheln lassen (solange bis das Wasser verdunstet ist).
2. Bohnen waschen, Enden abschneiden und halbieren. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Avocado-Öl, Salz und Pfeffer anbraten. Danach mit einem Glas Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel dünsten. Pilze waschen, in Scheiben schneiden und zu den Bohnen geben. Beides rund 3 Minuten zusammen dünsten. Kichererbsen in einem Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen und danach mit dem Sesam und etwas Avocado-Öl in einer Pfanne anbraten.
3. Für den Pink Hummus alle Zutaten cremig pürieren. Den Babyspinat waschen, trocken schleudern und als Basis in der Bowl auslegen. Gemüse, Kichererbsen und Quinoa in der Bowl verteilen, mit Kürbiskernen und Hanfsamen, sowie dem Pink Hummus toppen und genießen :)

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 WRAPS

schneller Snack, zwischendurch



Quelle: <https://marinmamacooks.com/2015/09/one-pan-mexican-quinoa-wraps/>

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 Gramm Quinoa
- 2 grüne Paprikas
- 150g Räucher-Lachs
- 4 Karotten
- 2 Zucchini (klein)
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 200 Gramm Frischkäse (mager)
- 2 EL Tomatenmark
- 8 Stück Tortillas (aus Weizenmehl)

Zubereitung (Dauer: ca. 20 Minuten)

1. **Quinoa** in einem feinen Sieb gut abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. In 400 ml kochendes Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen (bis das Wasser verdunstet ist).
2. Derweil **Gemüse** waschen. **Paprika** in dünne Streifen schneiden. **Karotten** und **Zucchini** grob raspeln. **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. **Knoblauch** und **Basilikum** sehr fein hacken.
3. **Frischkäse** mit **Tomatenmark**, Knoblauch und Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme auf die **Tortillas** streichen, Quinoa darauf verteilen, mit dem Lachs und Gemüse belegen. Aufrollen und genießen.

Quelle: Brigitte Küche (<https://www.brigitte.de/rezepte/wraps-mit-quinoa-und-gemuese-10538886.html>)

FORELLEN SALAT

Superfood Power-Mahlzeit



Zutaten pro Portionen:

- 100 Gramm Quinoa
- 150g Fisch (z.B: Lachsforelle)
- 1 Handvoll Blatt-Salat
- 1 kleine Gurke
- 75g Joghurt
- 25g Tahin (Sesammus)
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie

Für das Dressing:

- Senf, Essig, Limettensaft & Öl

Zubereitung (5min. Vorbereitung; 25 min. Kochzeit)

1. **Quinoa** in einem feinen Sieb gut abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. In 400 ml kochendes Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen (bis das Wasser verdunstet ist).
2. Derweil das Gemüse waschen. **Gurke** in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Petersilie** sehr fein hacken.
3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fisch darin je Seite ca. 4 Minuten garen lassen (bis die Haut "kross" ist).
4. In der Zwischenzeit Joghurt mit Knoblauch (gehackt), Limettensaft und Sesammus (dahin) vermischen.
5. Salat mit geschnittener Gurke und Petersilie, sowie den Dressingzutaten vermischen und auf einen Teller geben.
6. Auf den Salat den Quinoa mischen und den Fisch platzieren.
7. Joghurt-Püree als Topping oben drauf und fertig ist die Mahlzeit.

QUINOA HÄHNCHEN PFANNE

einfach, gut & lecker

Zutaten (für 4 Portionen):

- 250g Kienader Quinoa
- 500g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Becher Sahne
- 1 Stück Ingwer
- 3 Karotten
- 1 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer



Nährwerte pro Portion

520 Kcal & 40g Protein

54g Kohlenhydrate & 16g Fett

Zubereitung (< 25 min)

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig verrühren.
2. Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseite legen, das Grün der Zwiebeln extra legen.
3. 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Im restlichen Öl das Weiße der Zwiebeln anbraten und das gewaschene, abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250 ml Wasser aufgießen und 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.
4. Karotten und Sahne untermischen, mit Pfeffer & Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Fleisch und das Zwiebelgrün unterheben und nur kurz heiß werden lassen.

QUINOA AUFLAUF

mit Rinderhack & Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 400g Kienader Quinoa
- 400g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- 200g Sauerrahm
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Stangensellerie
- 1 Fenchel
- 50g geriebener Parmesan
- 2 Eier
- 1 Chilli



Zubereitung

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 800 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, zusammen mit der feingehackten Chili und gepresstem Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Nach Belieben würzen (mit Salz, Pfeffer, etc.) und dann Hackfleisch dazugeben. Für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
3. Sobald Quinoa fertig ist, mit Sauerrahm und zwei Eiern vermischen und auf einem Blech (bzw. Auflaufform) gleichmäßig verteilen.
4. Hackfleisch (mit Zwiebeln & Co.) auf Quinoa Masse verteilen.
5. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren/vierteln (je nach Größe), Paprika kernfrei in Streifen und anschließende Würfel schneiden, sowie Fenchel und Stangensellerie klein schneiden. Anschließend das ganze Gemüse in einer Pfanne anbraten und je nach Geschmack würzen.
6. Hackfleisch und Quinoa mit feingeriebenem Parmesankäse bestreuen. Anschließend gebratenes Gemüse auf Hackfleisch verteilen.
7. Im Ofen für 30-40 min. bei 160 Grad schmackhaft kochen.
8. Auf 4 Teller verteilen und genießen :)

CHILI CON QUINOA

vegan, aber trotzdem soooo lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

- 250g Kienader Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 100g Mais
- 150g Kidneybohnen
- 200g gehackte Tomaten
- 1-2 Avocados
- 250ml Gemüsebrühe
- 1-2 El Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Cheyennepeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zehe Knoblauch



Zubereitung in ≈ 20 Min.

- 1.** Das Öl in einer tiefen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen fein hacken. Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- 2.** Kidneybohnen und Mais abgießen und abspülen. Zusammen mit den gehackten Tomaten, Quinoa und 250 ml Gemüsebrühe in die Pfanne geben.
- 3.** Gewürze hinzufügen, bei leicht aufgelegtem Deckel und mittlerer, bis hoher Hitze etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte nun komplett aufgesaugt sein.
- 4.** Portionen gleichmäßig verteilen. Avocado dazu geben und genießen :)

Nährwerte pro Portion: 395 Kcal & 14g Protein, 63g Kohlenhydrate & 13g Fett (Schätzangaben)

Quelle: <https://kaffeeundcupcakes.de/mexikanische-quinoa-pfanne-mit-avocado/>

REGIONALES RISOTTO

aus Quinoa – für Umweltbewusste (siehe Seite 5)



Zutaten für 4 Portionen:

- 250g Kienader Quinoa
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote (grün)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Creme fraiche
- 100ml Weißwein
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50g Parmesan
- 2 TL Chiliflocken
- Schnittlauch

Zubereitung (ca. 30 Min. davon 15Min. Arbeitszeit)

1. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, entkernen, in kleine Stücke schneiden. Quinoa nach Packungsanleitung mit heißem Wasser waschen.
2. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig andünsten. Paprikastücke, Tomatenmark zugeben, ca. 3 Min. mitdünsten, Gemüsebrühe, Weißwein zugeben, alles aufkochen lassen, Quinoa unterrühren und alles offen unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Chiliflocken und 2 EL Crème fraîche zugeben und das Quinoa-Risotto unter gelegentlichem Rühren bei geringer Hitze weiterköcheln lassen, bis es cremig ist. Bohnen, Mais und geriebenen Parmesan unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in kleine Röllchen schneiden. Risotto mit übriger Crème fraîche sowie Schnittlauchröllchen garniert 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)

GEFÜLLTE QUINOA-PAPRIKA

vegetarisch, sättigend & sehr gesund

Zutaten (für 2 Portionen)

- 150g Kienader Quinoa
- 2 Paprika
- 100g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200g Schafskäse
- Schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie
- 1-2 EL Olivenöl
- 150g Quark (20%)
- ½ Limette



Nährwerte: 1780 Kcal | 86g Protein
113g Kohlenhydrate | 106g Fett

Zubereitung (in ca. 35 Minuten)

1. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. 150g Quinoa in doppelter Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) etwa 8 – 10 Minuten köcheln lassen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken und mit etwas Olivenöl, bei leichter Hitze anschwitzen. Währenddessen Kirschtomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden.
4. Schafskäse zerbröckeln und zusammen mit den anderen Zutaten vermengen. Frische zerhackte Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen.
5. Ausgehölte Paprika mit der Masse füllen und für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
6. Für den Dip: Quark mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas zerhackter Petersilie vermengen.
7. Servieren und genießen!

GEMÜSEKUCHEN

mit Quinoa & Co.



Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Quinoa
- 400g Hokkaido Kürbis
- 100g Babyspinat
- 200g Karotte
- 200g Zucchini
- 200g Erbsen
- 200g Pilze
- 4 Eier
- 2 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Thymian, oder ähnliches)
- 2 EL Avocado-Öl
- Muskatnusspulver
- Chilipulver
- Pfeffer

Zubereitung (Dauer: ca. 50 Minuten)

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis in Stücke schneiden, Schale und Kerngehäuse entfernen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis er ganz weich ist.
2. Quinoa in einem Sieb abwaschen (bis das Wasser klar ist), mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz ca. 10 Minuten köcheln lassen (solange bis das ganze Wasser verdunstet ist). In der Zwischenzeit Karotten, Zucchini und Pilze waschen bzw. schälen und klein hacken. Den Spinat abwaschen und in kleine Stücke zupfen. Die frischen Kräuter waschen und ebenfalls klein hacken.
3. Die Eier trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die inzwischen weichen Kürbisstücke abgießen und pürieren. In einer Schüssel nun das Kürbispüree mit Quinoa, den Karotten - und Zucchini-Stücken, dem Spinat, den Kräutern, Pilzen und Erbsen vermengen. Anschließend würzen. Danach das Eigelb sorgfältig einarbeiten und zum Schluss das steife Eiweiß unterheben.
4. Ofen-Bowls (oder einzelne Auflaufform) mit Avocado-Öl fetten, den Teig einfüllen und mit Toppings garnieren. Das ganze 25-30 Minuten backen und dann genießen :)

QUINOA BRÖTCHEN

nach Oma's Rezept

Zutaten (für 24 Stück)

- 150g Kienader Quinoa
- 1250g Mehl (optional: Dinkelmehl)
- 750ml lauwarmes Wasser
- 2 Hefe
- 1 Eigelb
- 20ml Milch
- 1 Prise Zucker
- 4 TL Salz
- 4 TL Brotgewürze nach Belieben



Zubereitung

1. **Quinoa** in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abwaschen und in doppelter Menge Salzwasser ca. 7 Minuten köcheln lassen. Danach abkühlen lassen und mit Schritt 2 beginnen.
2. **Mehl** in eine Schüssel geben, **Hefe** ansetzen (getrennt von Salz und Gewürzen, sonst geht die Hefe nicht auf!). 15 Minuten gehen lassen.
3. Quinoa zum Mehl geben. Mit Gewürzen vermischen und mit ca. 750ml lauwarmem Wasser einen festen Teig kneten.
4. Nochmals gehen lassen bis der Teig sein Volumen in etwa verdoppelt hat.
5. Anschließend aus dem Teig Semmeln oder Stangen formen
6. Nochmals 10 Minuten gehen lassen und in der Zwischenzeit Ofen auf 210° Grad vorheizen.
7. Eigelb mit Milch abrühren und damit die Semmeln bestreichen, damit sie eine schönere Farbe erhalten.
8. Jetzt die Semmeln ca. 15-20 Minuten im Ofen backen.
9. Fertig :)

QU-AISERSCHMARRN

Kaiserschmarrn mit Quinoa

Zutaten für 4 Portionen:

- 150g Kienader Quinoa
- 4 Eier
- 200 ml Milch
(Alternativ: Hafer/Mandelmilch)
- 80g Mandeln
- 80g Rosinen
- Vanille (gemahlen)
- 4 TL ÖL
- 4 EL Kokos-Blütenzucker
- 4 TL Leinsamen (geschrotet)

Für das Topping:

- 200g Beerenmarmelade
- 4 EL Kokosraspeln



Zubereitung (ca. 30 Min)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 300 ml kochendem Wasser in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.

2. Währenddessen das Ei mit den Leinsamen, 1 Prise Salz, Vanille und dem Kokosblütenzucker mixen. Quinoa mit der Hafer/Mandel-Milch zur Eimasse geben und zu einem Teig pürieren. Die Mixtur muss nicht sehr dickflüssig sein. Die Mandeln hacken und mit den Rosinen in den Teig rühren.

3. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und aus dem Kaiserschmarrn-Teig einen Pfannkuchen backen. Sobald er durch leichtes Schwenken der Pfanne hin und her rutscht, kann er gewendet werden. Beide Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit dem Pfannenwender in mundgerechte Stücke teilen, in eine Bowl geben und mit Kokosraspeln und Marmelade servieren.

FRÜHSTÜCKS PORRIDGE

einfach, schnell & lecker

Zutaten (für 2 Portionen):

- 200g Kienader Quinoa
- 400ml Milch (alternativ: ungesüßte Hafermilch)
- ¼ Teelöffel Zimt
- 100g Himbeeren
- 1 Banane oder Apfel
- 30g Cashewkerne
- 1-2 EL Ahornsirup



Zubereitung (< 10 min)

1. Quinoa in einen Topf geben und in doppelter Menge Milch zum Kochen bringen. Je nach gewünschter Bissfestigkeit ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und kurz quellen lassen.
2. Zum Süßen 1-2 EL Ahornsirup unterheben und gut verrühren. Anschließend das Quinoa Porridge gleichmäßig auf 2 Schalen verteilen.
3. Banane in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Cashewkernen & Himbeeren darüber verteilen.
4. Noch eine Prise Zimt: Fertig!

Nährwerte:

ca. 1243 Kcal
ca. 29g Fett
ca. 35g Protein
ca. 202g Kohlenhydrate

Extra Tipp:

Probiere das Ganze auch mit gefrorenen Beeren. Vermenge die Beeren mit dem Quinoa-Porridge bereits im Topf, damit sie leicht antauen. So erhältst du ein ganz besonderes Geschmackserlebnis!



MILCH"REIS" AUS QUINOA

süß, vegan und köstlich lecker

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100g *Kienader Quinoa*
- 100g Himbeeren
- 300ml Mandelmilch
- 1 Msp. Zimtpulver
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL flüssiger Honig



Zubereitung (ca. 15 min)

1. Die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Der Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit warmem Wasser abspülen.
2. Mandelmilch mit Zimt zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Quinoa-Brei in zwei Schalen anrichten. Jeweils mit 1 EL Mandelblättchen und 1 EL Kokosflocken bestreuen und mit den Himbeeren dekorieren. Den Brei nach Belieben mit je 1 EL Honig beträufeln und servieren.

Nährwerte:

ca. 445 Kcal
pro Portion

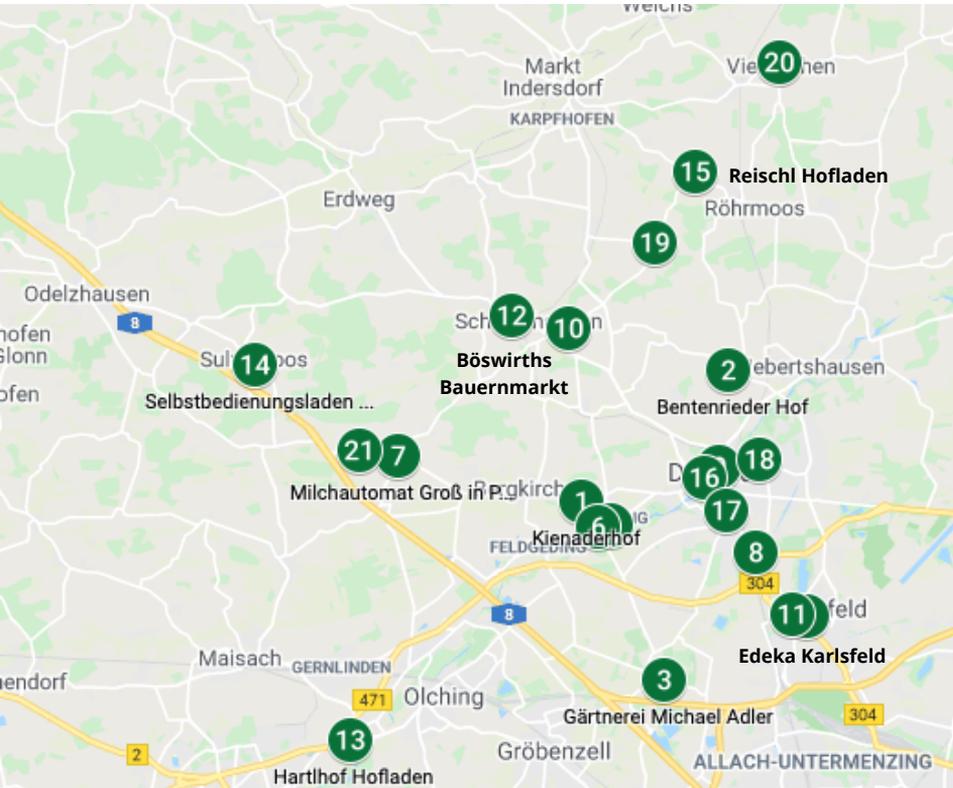
Tipp:

Probiere das Ganze gerne mit anderen Beeren, Bananen oder Leinsamen. So erhältst du ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! 😊



KIENADER QUINOA

Lokal
erhältlich



Kienader Quinoa gibt es in vielen regionalen Hofläden und Geschäften.

Scanne einfach diesen QR-Code mit deiner Handy-Kamera, um einen passenden Laden in deiner Nähe zu finden:



Außerdem kann der Quinoa in unserem Online-Shop unter www.quinoa-regional.de bestellt werden. Und am Wochenende am Räuber-Kneißl-Weg an der Maisach (zwischen Günding und Bergkirchen) abgeholt werden.

