



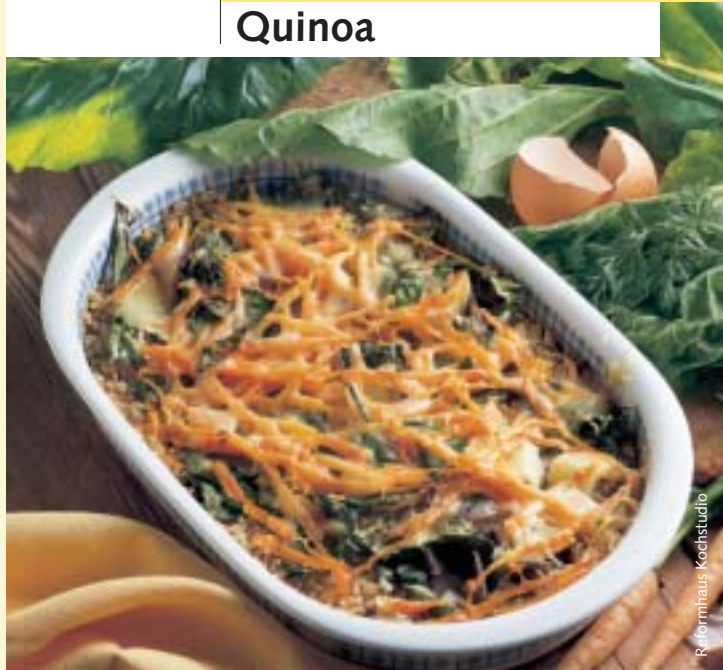
Getreide Quinoa

Information

Quinoa ist eine uralte Kulturpflanze, die seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln der südamerikanischen Indios gehört. Die Verwendung und die Inhaltsstoffe sind den klassischen Getreidearten sehr ähnlich. Quinoa ist glutenfrei, reich an Calcium, Eisen, Zink, Kalium, Vitamin B2 und E. Auf Grund des hohen Eiweißgehaltes, der deutlich über dem aller anderen Getreidearten liegt, ist Quinoa auch für Sportler geradezu ideal. Quinoa eignet sich für die Zubereitung von Suppen, Aufläufen, Gemüsegerichten, Risottos, aber auch für Süßspeisen. Zum Backen ist Quinoa nur in Verbindung mit Weizenmehl geeignet. neuform Quinoa stammt aus ökologischem Anbau.

Tipp: Vor der Zubereitung in ein Sieb geben und kurz heiß abspülen, um die außen liegenden Bitterstoffe zu entfernen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1415 kJ (338 kcal); 14,8 g EW; 58,5 g KH; 5,0 g Fett; 4,9 BE



Reformhaus Kochstudio

Quinoa-Mangold-Gratin

(für 4 Personen/ GZ 20 Min., RZ 5 Min., ZZ 30 Min., BZ 40 Min.)

- 200 g neuform Quinoa
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g neuform Haselnuskerne, gehackt
- 500-600 g Mangold
- 2 Möhren, mittelgroß
- 125 g Hartkäse, gerieben
- 200 ml Milch
- 2 Eigelb
- Muskatblüte
- Hefestreuwürze
- Pfeffer, schwarz
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

ZUBEREITUNG: Quinoa heiß waschen. In Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt ca. 20 Min. kochen. 5 Min. ausquellen lassen. Blatt entfernen, Nüsse untermischen. Mangold entblättern, Stiel leicht einschneiden, Möhren in dünne Streifen schneiden, beides in heißem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen. 100 g Quinoa in eine gefettete Auflaufform füllen, mit 1/3 des geriebenen Käse bestreuen. Hälfte des Gemüses darauf verteilen. Restlichen Quinoa darüber geben, mit der Hälfte des restl. Käse bestreuen und mit Gemüse abdecken. Milch mit Eigelb verrühren, mit Muskatblüte, Hefestreuwürze, Pfeffer und Knoblauch würzen, über das Gemüse gießen, den restl. Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. bei 180-200°C überbacken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2038 kJ (487 kcal); 27,9 g EW; 41,3 g KH; 22,8 g Fett; 3,4 BE

gut vor-zubereiten	als Hauptgericht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarentin

Getreide Quinoa

Quinoa mit Austernpilzen

(für 4 Personen/ GZ/ZZ 35 Min.)

- 200 g neuform Quinoa
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 800 g Austernpilze
- 100 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Thymian
- Pfeffer
- Meersalz
- 1/2 Bd. glatte Petersilie

ZUBEREITUNG: Quinoa heiß waschen. In kochende Gemüsebrühe geben und 20-25 Min. auf kleiner Stufe garen. Inzwischen gewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten. In Streifen geschnittene Pilze zugeben und andünsten. Mit Wasser und Sahne ablöschen und 5-10 Min. garen. Mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken. Austernpilze auf Quinoa mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Quinoa lässt sich gut in Form bringen, z.B. mit einer ausgebutterten Tasse oder mit einem Eisportionierer.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1519 kJ (363 kcal); 14,2 g EW; 33,9 g KH; 10,0 g Fett; 2,8 BE

leicht zubereitet	schnell gekocht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Quinoa-Salat

(für 4 Personen/ GZ/ZZ 25 Min., RZ 60 Min.)

- 100 g neuform Quinoa
- 250 ml Wasser
- 100 g Schafskäse
- 300 g Cocktailtomaten
- 100 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 100 g Peperonis
- Saft einer Zitrone
- 4 EL Olivenöl, kaltgepr.
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Meersalz
- 12 Basilikumblätter
- 4 Zweige frischen Thymian
- 1/2 Bd. glatte Petersilie

ZUBEREITUNG: Quinoa heiß waschen. In kochendes Salzwasser geben und 20-25 Min. auf kleiner Stufe garen. Abgekühlten Quinoa mit gewürfeltem Schafskäse, 200 g geviertelten Tomaten, 50 g geviertelten Oliven und in feine Streifen geschnittenen Peperonis mischen.

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Zitronensaft, Olivenöl und zerdrückten Knoblauch vermengen, unter den Salat heben und mit Pfeffer und Salz würzen. 1 Std. durchziehen lassen, evtl. nachwürzen. Salat auf eine große runde Platte geben. Mit den restlichen geviertelten Tomaten und Oliven, mit Basilikumblättern, gezupften Thymian- und Petersilienblättchen dekorieren.

TIPP: Mit Ciabatta oder Fladenbrot servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1406 kJ (336 kcal); 10,0 g EW; 22,0 g KH; 22,7 g Fett; 1,8 BE

Sommerküche	für Partys	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

Feurige Quinoa Bohnenbratlinge

(für 4 Personen/ GZ 25 Min., ZZ 30 Min.)

- 100 g neuform Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g neuform Kidneybohnen (gekocht gewogen)
- 100 g Schafskäse
- 1-2 scharfe eingelegte kleine Chilischoten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Eier
- 80 g neuform Maismehl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Pr. Koriander
- 1 TL Oregano
- Pfeffer
- Meersalz
- Kokosfett zum Braten

ZUBEREITUNG: Quinoa heiß waschen. In kochende Gemüsebrühe geben und 20-25 Min. auf kleiner Stufe garen. 200 g Bohnen mit Schafskäse, Chilischoten, Zwiebel, Knoblauchzehe und Tomatenmark im Mixer pürieren. Die Bohnencreme mit Quinoa, den restlichen Bohnen, Eiern, 40 g Maismehl und den Gewürzen verkneten. 12 Bratlinge formen, im restlichen Maismehl wenden und in Kokosfett goldbraun braten.

1 Bratling enthält durchschnittlich: 544 kJ (130 kcal); 6,1 g EW; 13,0 g KH; 5,8 g Fett; 1,1 BE

heiß u. kalt lecker	für's Picknick	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓