

AUSGABE #1
HERBST 2020

QUINOA MAGAZIN

Dachauer Schloss



13
REZEPTE

FÜR LECKERE
QUINOA GERICHTE



Quinoa

WWW.MONTE-KINOA.DE



KIENADER QUINOA PRÄSENTIERT:

QUINOA REZEPTE

1. Frühstück mit Quinoa.....	3
2. Salate mit Quinoa.....	4
3. Quinoa mit Gemüse.....	6
4. Quinoa mit Fleisch.....	12
5. Quinoa - Specials.....	13
6. Quinoa - Dessert.....	15

13 LECKERE REZEPTE
MIT ANLEITUNG
& BILDERN :)

WWW.MONTE-KINOA.DE



FRÜHSTÜCKS PORRIDGE

einfach, schnell (in 10 Min.) & lecker

Zutaten (für 2 Portionen):

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

Zubereitung (< 10 min)

1. Quinoa in einen Topf geben und in doppelter Menge Mandelmilch 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!



QUINOA SALAT

mit rote Beete & Feta-Käse

Zutaten für 2 Portionen:

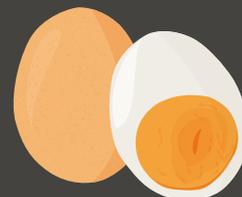
- 200g Kienader Quinoa
- 1 Rote Beete
- 200g Feta-Käse
- halbe Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Agavendicksaft
- 2 Handvoll Walnusskerne



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

1. Die Rote Bete 30 Minuten mit Schale kochen, 10 Minuten abkühlen lassen und die Schale entfernen. Die Schale darf erst nach dem Kochen entfernt werden, weil die Knollen sonst „ausbluten“. Zum Schälen Handschuhe verwenden.
2. 200g Quinoa in einem Sieb so lange mit warmem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. 400ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa einstreuen und bei mittlerer Hitze kochen, bis der weiße Keim sichtbar ist (dauert ca. 10 Minuten). Quinoa vom Herd nehmen, leicht salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Die Zitrone auspressen und den Saft mit der gleichen Menge Olivenöl vermischen. Den Agavendicksaft zugeben und alles mit Salz und frischem Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Rote Bete, Feta-Käse und den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mit der Quinoa und dem Dressing vermischen und abkühlen lassen.
4. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Flexibel
kombinierbar
mit: z.B:



QUINOA GARNELN BOWL

einfach, schnell (in 15 Min.) & 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 rot
- 100g Brokkoli
- 1 Prise Salz
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 Limette
- 1 EL Sesam (frisch oder geröstet)



Zubereitung (< 10 min)

1. Quinoa mit heißem Wasser abspülen. In einem Topf 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 5 Minuten quellen lassen.
2. Paprika in Würfel schneiden. Brokkoli in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abseihen. Shrimps & Paprika in einer Pfanne mit heißem Öl bei mehrmaligem wenden garen.
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!

GEFÜLLTE QUINOA-PAPRIKA

vegetarisch, sättigend & sehr gesund

Nährwerte:

1780 kcal & 86g protein

113g kohlenhydrate & 106g fett

Zutaten

(für 2 Portionen):

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



Zubereitung (in ca. 35 Minuten)

1. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen
2. 150g Quinoa in doppelter Menge Salzwasser (oder Gemüsebrühe) zum Kochen bringen und etwa 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen 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!

CHILI CON QUINOA

vegan, scharf & sexy :)

Zutaten

(für 2 Portionen):

- 150g Kienader Quinoa
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ rote Paprika 1 TL Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cheyennepfeffer
- 200g gehackte Tomaten
- 125g Kidneybohnen
- 2 EL Sojajoghurt
- 100g Mais
- 1 Limette



Zubereitung (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 150 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. Mit Limettensaft und einem Klecks Sojajoghurt garnieren.

- 5.** Mit frischem Brot servieren!

Nährwerte:

870 kcal & 30g protein

115g kohlenhydrate & 30g fett

QUINOA KÜRBIS PFLANZERL

für Salate & Burger oder als Beilage

Zutaten:

- 200g Kienader Quinoa
- 400ml Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Curry
- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 Ei
- 50g HANS Kürbis-Protein



Zubereitung (ca. 20 min)

1 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und diese auf kleiner Flamme glasig dünsten. Den Kienader Quinoa dazu geben und anschwitzen. Salz und Curry dazugeben und einmal mit großer Flamme scharf anrösten, damit die Aromen verstärkt werden. Dann das Wasser dazugeben und auf kleine Flamme stellen.

2 Während der Quinoa quillt, den Kürbis raspeln, das Ei trennen und Eiweiß schlagen. Anschließend den leicht erkalteten Quinoa mit dem geraspelten Kürbis, dem Ei und dem HANS Grasprotein vermengen.

3. Jetzt noch das Eiweiß unterheben. Anschließend die Masse zu Pflanzerln formen und entweder im Ofen bei 150 Grad Umluft oder in der Pfanne auf mittlerer Hitze ausbraten. Fertig :)

Schmeckt super auf einem Salat:

Salat waschen und in eine Schüssel geben. Gekochte rote Beete in etwa daumendicke Würfel schneiden. 1 Apfel in Spalten schneiden und leicht anbraten. Für das Dressing Öl, Balsamico, süßen Senf, Salz und Zucker in ein leeres Marmeladenglas geben. Gut schütteln. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Einzelne Chiccoree-Blätter auf vier Tellern im Kreis anrichten. Den Salat mittig hineingeben. Die warmen Apfelspalten und die rote Beete Würfel darum anrichten. Die warmen Pflanzerl auf den Salat setzen. Kernmix drüber streuen... und fertig, Guten Appetit :)

QUINOA BRATLINGE

im Burger oder Pur - einfach geil

Zutaten für 10 Bratlinge:

- 200g Kienader Quinoa
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Bund Petersilie
- 2 EL Dinkelmehl
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer



Zubereitung (20 Min.)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 400 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. In der Zwischenzeit die Karotte, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe pressen, die Zwiebel fein würfeln und die Karotte raspeln. Die Petersilie waschen und grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich vermengen.
3. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze bringen. Die Quinoa-Masse in ca. 10 Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Die Bratlinge auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Fertig!

Nährwerte pro Bratling

124 kcal + 4,5g protein + 15,8g kohlenhydrate & 4,7g fett

QUINOA-KÜRBIS-CURRY

#saisonal und #regional kochen

Zutaten für 4 Personen

- 200g Kienader Quinoa
- 2 kleine Speiße Kürbisse
- 2 Zwiebeln
- 1200ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamöl, 2EL Currypulver, 1 EL Paprikapulver, 1TL Kreuzkümmel, 1TL Kurkuma, Salz und Pfeffer.
- 2 kleine Chilis



Zubereitung (40-50 Min.)

1. **Kürbisse** waschen, halbieren und Kerne entfernen.
2. *Zwiebeln* schälen und feine Würfel schneiden.
3. 2 EL *Sesamöl* in einen Topf geben und Zwiebeln ca. 4 Minuten anbraten.
4. 2 *Knoblauch* Zehen klein schneiden (oder pressen) und in Topf geben. *Chilis* (je nach Schärfavorliebe 1 oder 2) klein schneiden und in Topf geben.
5. *Kürbis* in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und in Würfel hacken. (siehe Bild oben). Anschließend in den Topf geben.
6. **Quinoa** mit heißem Wasser abwaschen und in den Topf schütten.
7. 3 Dosen *Kokosmilch* (3*400ml = 1200ml) in den Topf schütten.
8. Würzen: 2 EL **Curry**, 1 EL *Paprikapulver*, 1 TL *Kreuzkümmel*, 1 TL *Kurkuma*
9. 15-25 Minuten *kochen* lassen. Auf Teller verteilen und **Genießen** :)



QUINOA RISOTTO

#Risotto vom Kienader



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 *Crème fraîche*
- 100ml *Weißwein*
- 1 EL *Olivenöl*
- *Salz und Pfeffer*
- 50g *Parmesan*
- 2 TL *Chiliflocken*
- 0,5 *Bund 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 AUFLAUF

mit Rinderhack & Gemüse

Zutaten für 4 Personen

- 400g Kienader Quinoa
- 400g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- 200g Sauerrahm
- 2 Eier (vom Bentenrieder Hof)
- 1 Zucchini, 2 Tomaten, 1 Paprika
- 1 Stangensellerie & 1 Fenchel
- 50g geriebener Parmesan
- 1 Chili

Zubereitung (40-50 Min.)



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. Auflauf Behälter) 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* gerecht schneiden. Anschließend das ganze Gemüse in einer Pfanne anbraten (und je nach Geschmack würzen, z.B: mit Paprikapulver)
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 :)

QUINOA JAMBALAYA

mit Gemüse und Tofu

Zutaten für 4 Portionen:

- 200g Kienader Quinoa
- 200g Tofu
- 100g Champignons
- 100g Spinat, gehackt
- 1 kl. Dose Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 TL Basilikum
- 0,5 TL Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- 200ml Gemüsebrühe



Zubereitung (ca. 40 Min. davon 15 Min. Arbeitszeit)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 400 ml kochendem Wasser und einer kräftigen Prise Salz in einen Topf geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. Tofu in Öl knusprig braun anbraten. Sojasauce zugeben & eine weitere Min. braten. Tofu aus der Pfanne nehmen & auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. In derselben Pfanne die Zwiebel dünsten, dann Paprika, Sellerie und Champignons zugeben und andünsten. Spinat, Knoblauch, Basilikum und Thymian zugeben und kurz mitbraten. Quinoa, Tomaten, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 15 - 20 min garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lorbeerblatt entfernen. Tofu unterheben und kurz erhitzen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

ca. 306 kcal, 18,8g protein, 40,1g kohlenhydrate & 7,3g fett

QUINOA STRUDEL

für Fortgeschrittene

Zutaten für 3 Portionen:

- 100g Kienader Quinoa
- 200ml Gemüsebrühe
- 200g Zucchini (grob geraspelt)
- 100g Karotten (grob geraspelt)
- 100g Sauerrahm
- 1 Ei (mittelgroß)
- 80g Käse - gerieben
- 1 Pck. Blätterteig (275g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 0,5 TL Rosmarin
- 2 Zehen Knoblauch



Zubereitung (ca. 90 Min. davon 30 Min. Arbeitszeit)

1. Quinoa in ein Sieb geben und gründlich mit heißem Wasser abspülen. 200ml Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe dazugeben und anschließend Quinoa dazuschütten. 8 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und raspeln, Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel anrösten. Das geraspelte Gemüse dazugeben und ebenfalls gut anrösten, bis es etwas an Volumen verliert. Knoblauch, Salz, Pfeffer und Rosmarin hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den fertigen Quinoa mit dem Gemüse vermischen. Etwas auskühlen lassen. Sauerrahm mit Ei versprudeln und mit dem geriebenen Käse zur Gemüse-Quinoa-Mischung geben. Mehl darüberstäuben und gut durchmischen. Evtl. nochmals abschmecken und komplett auskühlen lassen.
4. Backrohr auf 200°C vorheizen. Den Blätterteig ausrollen, in der Mitte mit der Füllung belegen, Seiten einschlagen und einrollen. In eine gefettete Auflaufform legen und etwa 30 Minuten backen. Mit einer Sauerrahm-Knoblauch-Sauce und evtl. Blattsalaten servieren :)

Nährwerte pro Portion:

ca. 1036 kcal, 21,1g protein, 70,3g kohlenhydrate & 72,3g fett

KIENADER QUINOA BALLS

Zutaten:

- 100g *Kienader Quinoa*
- 10gr Butter
- 2 Tassen Kaffee
- 1 Tasse Wasser
- 6 TL Zucker
- 8 Datteln
- 100gr Rosinen
- 50gr Mandeln
- 100gr Nussmischung
- 8 TL Kakao
- je 2 Msp gemahlene Nelken, Cardamom und Zimt



Zubereitung (ca. 20 min)

1. Die Quinoa-Samen mit der Butter in eine Pfanne geben und leicht anrösten. Zucker und Gewürze in den Kaffee rühren. Wenn leichte Röstaromen zu riechen sind, den Kaffee zum Quinoa in die Pfanne geben. Ebenso das Wasser. So lange, unter mehrmaligem Rühren, einreduzieren lassen bis sich eine homogene Masse ergibt und sich keine Flüssigkeit mehr vom Quinoa trennt.
2. Während der Reduzierung die restlichen Zutaten, mit Ausnahme des Kakaos in einen Mixer geben und gut mixen.
3. Die reduzierte Quinoamasse und den Inhalt des Mixers in eine Schüssel geben. Gut vermengen. Anschließend den Kakao einkneten. Die Masse muss drei Stunden im Kühlschrank gelagert werden.
4. Anschließend kann sie zu kleinen Schussern gerollt werden. Tipp: Noch intensiver wird der Geschmack, wenn man die süßen Kugeln in aromatisiertem Puderzucker rollt. Kühlen und Genießen :)

