

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/>

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!