

Quinoa-Kokos-Speise

½ Tasse Quinoa, 2 Tassen Zucker, 2 Tassen Milch, 1 TL Vanille-Extrakt, 2 EL Kokosflocken, Gewürznelken/Zimt/Mußkatnuß

Quinoa mit Gewürzen in 1 l Wasser eine Stunde kochen. Durch ein Sieb rühren. In einem anderen Topf mit Zucker, Milch, Vanille kochen bis die Masse steif wird. Kalt mit Kokos bestreut servieren.

Backwaren

Quinoa-Kekse

6 EL Öl, 2 ½ Tassen Mehl, 1 Tasse Quinuamehl, 1 Tasse Zucker, ½ Tasse gehackte Erdnüsse, 1 EL Orangenschale, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver, 2 EL Honig, 1 Eigelb

Eigelb leicht schlagen. Alle Zutaten mischen, Plätzchen auf gefettetem Blech 10 Min. bei guter Hitze backen.

Quinoa-Kuchen

5 Eigelb, 200 g weiche Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 ml Milch, 500 g Weizenmehl, 200 g Quinuamehl, 1 Päck + 1 TL Backpulver, 2 Schnapsgläser Rum, 5 Eiweiß

Eigelb, Butter, 100 g Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

Die Hälfte des Weizenmehls und die Milchiterrühren, zum Schluß den Rum. Eiweiß steif schlagen, restlichen Zucker zugeben. Eischnee auf die Teigmasse; restliches Weizenmehl, Quinuamehl und Backpulver mischen, über den Eischnee sieben, vorsichtig unterziehen. Teig in eine gefettete und bemehlte Form geben, bei 180 °C ca. 50-60 Min. backen.



„Eine-Welt“ g.e.V. und -Laden

Stammsitz:

✉ **Reisewitzer / Schillingstraße 7**

(von 1990 bis 2005 auf der Pennricher)

01159 Dresden - Löbtau

zu erreichen mit Straba 6, 7, 12 und Bus 61, 63, 90

Bus A (Freital), 333 (Mohorn)

Haltestelle „Tharandter Straße“ (Ecke Kesselsdorfer)

☎/AB/Fax: **(0351) 422 11 23**

Gruppenveranstaltungen/Büro/sporad. Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 9 – 15 Uhr

ehrenamtlicher Verkauf:

Mo - Fr: mindestens 15 - 19 Uhr

Sa: 9 - 19 Uhr

Außenstelle:

im Kunstfoyer der Dreikönigskirche/

Haus der Kirche

✉ **Hauptstr. 23 01097 DD-Innere Neustadt**

(seit 1.09.1993)

☎/AB/Fax: **(0351) 422 11 23 (siehe Stammsitz)**

ehrenamtlicher Verkauf mind.:

Mo - Fr: 15 - 18 Uhr

Sa: 10 - 18 Uhr

sowie ständige Ausstellung Mo - Sa ganztägig,

So teilweise

E-Mail: info@quilombo-dresden.de

<http://www.quilombo-dresden.de>

Stand: 04/11

QUINUA-Rezepte



Quinoa kann verwendet werden

- statt Reis
- und überall da, wo man Getreide benutzt

zum Beispiel:

- in Suppen (ca. 5 min vor Kochende zufügen)
- als Beigabe zum Hauptgericht (statt Reis) ca. 50 g/Person
- als Hauptgericht mit Gemüse usw. ca. 80 g/Person
- mit Milch gekocht (wie Milchreis)
- in Kuchen und Keksen: einen Teil des Mehls durch Quinoa ersetzen
- in Süßspeisen, mit Obst, Zucker, Honig

Grundrezept

Einen Teil Quinoa mit zwei Teilen Wasser zum Kochen bringen, ca. 15 min bei geringer Hitze gar kochen.

Salz erst zum Schluß beifügen, um ein gutes Aufquellen zu erreichen.

Suppen

Blumenkohlsuppe (für 4 Personen)

1 Stange Lauch, 1 Stück Sellerie, ¾ l klare Brühe. 1 kl. Blumenkohl, 1 Tasse Quinoa, evtl. etwas Gehacktes

Das Quinoa nach Grundrezept zubereiten. Die restlichen Zutaten in der Brühe garen (vom Blumenkohl nur die Röschen!) und Quinoa in die Suppe geben, mit Sojasoße oder Tabasco abschmecken.

Quinoa – Teller (für 4 Personen)

Bund Suppengrün, 1 kl. Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Kümmel, 1 EL Öl, 500 g Rind- oder Lammfleisch, 8 Tassen Wasser, 250 g Quinoa, 250 g geschälte Erbsen, 10 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Oregano, gehackte Petersilie

Suppengrün putzen und klein schneiden. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Kümmel in Öl leicht andünsten. Gewürfeltes Fleisch zufügen, anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Nach 15 Min. das gewaschene Quinoa, die Erbsen und geviertelten Kartoffeln zufügen. Nach weiteren 25 Min. mit Salz, Oregano, Petersilie abschmecken und servieren.

Hauptgerichte

Quinoa nach der Art von Huancayo (für ca. 2-3 Personen)

Huancayo ist eine Stadt in den peruanischen Anden. Zudem haben Quinoa und Kartoffeln beide ihre Heimat in den Anden.

100 g Quinoa, ¼ l Wasser, 4 mittelgroße Kartoffeln, Salz, 2 Eier, 1 EL Olivenöl, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, ¼ bis ½ TL Chilipulver, 150 ml Milch, 75 g geriebener (Greyerzer) Käse, ein paar schöne Salatblätter, 1 Saisontomate

Das Quinoa nach Grundrezept zubereiten. Inzwischen die Kartoffeln mit Schale kochen. Die Eier 7 Minuten hart kochen, Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig braten. Chili, Salz und gekochte Quinoa zugeben. Die Milch einrühren und nochmals aufkochen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und den Käse einrühren. Die Salatblätter auf einer flachen Platte ausbreiten. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und schön angeordnet darauflegen. Das Quinoa so darauf anrichten, dass die Kartoffelschnitze noch vorstehen. Die Eier halbieren und daraufsetzen. Mit Tomatenschnitzen garnieren. Das Gericht kann auch auf 2-3 individuellen Tellern angerichtet werden.

Quinoa-Hirse-Bratlinge (für ca. 6 Personen)

300 g Hirse, 150 g Quinoa, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 Eier, Pfeffer, Salz, Kräutersalz, Majoran, Zwiebeln, Petersilie

300 g Hirse und 150 g Quinoa in kochende Gemüsebrühe einlaufen lassen, ca. 20 – 30 Min. auf kleiner Flamme ausquellen lassen (Deckel geschlossen). Die Masse mit 4 Eiern und den restlichen Zutaten mischen und würzen. Bratlinge gut formen (Quinoa spritzt sonst!) und in Weckmehl knusprig braten. Dazu frischen Salat und/oder eine Pilz-Käse-Soße servieren.

Lauchkuchen mit Quinoa-Mehl (für ca. 6 Personen)

Quark-Ölteig: 100 g gemahlene Quinoa, 150 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 125 g Quark, 1 Ei, 4 EL Milch, 4 EL Öl, 1 TL Salz

Lauchfüllung: 750 g Lauch, 300 g geriebener Käse, 2 Eier, 1 Becher Sauerrahm oder Joghurt

Zutaten für den Teig verrühren, durchkneten und auf einem Backblech ausrollen. Lauch in Ringe schneiden, in Butter/Öl andünsten und die übrigen Zutaten hinzufügen und mischen.

Backzeit ca. 1 Stunde bei 150 – 170 Grad.

Süßspeisen

Quinoa-Bananen-Creme (für 4 Personen)

1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Milch, Saft von 2 Zitronen, 3 EL Honig, 2 Bananen, 1 fein geriebene Zitronenschale

Quinoa eine halbe Stunde in der Milch köcheln lassen, Honig zugeben. Wenn die Creme dick ist, Zitronensaft und Schale einrühren. Vom Herd nehmen, schlagen, bis cremig. Mit Bananenscheiben und Zitronen garnieren.

Quinoa-Pfannkuchen (für ca. 2 - 3 Personen)

3 EL Quinoa, 1 Tasse Wasser, 4 Eier, 3 EL Quark, 2 EL Distelöl, 1/8 l geschlagene Sahne, 3 EL Müsli, 1 EL Honig, 3 Päck. Vanillezucker

Quinoa waschen, mit Wasser aufkochen und 20 Min. garziehen lassen. Eier, Quark und Distelöl verrühren, geschlagene Sahne, gesiebt Mehl, Müsli, Honig und Vanillezucker und Quinoa unterheben. Diestelöl erhitzen und ca. handtellergröße Pfannkuchen ausbacken.