

DIANE DITTMER

COUSCOUS, QUINOA & CO.

Liebe auf den ersten Biss

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



4 Anschließend die Herdplatte ausschalten und den Amaranth 10 Min. zugedeckt im Topf ausquellen lassen.



5 Den Amaranth vollständig auskühlen lassen bzw. entsprechend dem jeweiligen Rezept weiterverarbeiten.

TIPP

»Quellen lassen« bedeutet, dass die getrockneten Körner mit Wasser ausquellen, also Wasser aufnehmen, um gar zu werden. Bei dieser Methode wird nur so viel Flüssigkeit wie nötig verwendet, damit keine wertvollen Vitamine und Mineralstoffe mit dem überschüssigen Kochwasser weggeschüttet werden.



KÖRNERKOCHSCHULE

Im Wesentlichen ist die Zubereitung bei allen Körnerexoten gleich, lediglich die Wassermengen, Koch- und Quellzeiten variieren.

QUINOA KOCHEN

150 g Quinoa in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe herauszu lösen (Bild 1). In einem Topf 375 ml Wasser (Wasser und Quinoa im Verhältnis 2,5 zu 1) mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Quinoakörner in das kochende Salzwasser geben und zugedeckt 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte 10 Min. ausquellen lassen.

HIRSE KOCHEN

125 g Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe herauszulösen. In