

JOHANNA SOMMER

# QUINOA

30 AUSGEWÄHLTE REZEPTE



## Hauptgerichte

### Hähnchen-Pfanne mit Quinoa (Dauer: 30 Minuten)

Für Nicht-Vegetarier liefert Geflügelfleisch viele Proteine von hoher biologischer Wertigkeit. Das bedeutet, dass das Eiweiß vom Organismus ohne große Verluste in der Verdauung zum Aufbau von Muskeln, Haut und Haaren genutzt werden kann. Hähnchenfleisch ist zudem fett- und cholesterinarm und enthält Eisen, Zink und Kalium.

Um eine tiergerechte Haltung zu gewährleisten, sollten Sie Bio-Hähnchen bevorzugen.

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
1 EL Honig  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Quinoa  
1 Becher Sahne  
3 EL Öl  
500 g Hähnchenbrustfilet  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2 EL Sojasauce  
3 mittelgroße Möhren  
Etwas schwarzer Pfeffer und Salz

#### Zubereitung

1. Für die Marinade hacken Sie Ingwer und Knoblauch fein und mischen sie mit Sojasauce und Honig.
2. Würfeln Sie das Hähnchenfleisch und lassen Sie es einige Stunden oder über Nacht in der Marinade ziehen.
3. Schälen Sie die Möhren, putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden Sie beides in feine Scheiben bzw. Ringe.
4. Braten Sie das Fleisch in einem EL Öl scharf an und nehmen Sie es aus der Pfanne, wenn es beinahe gar ist.
5. Erhitzen Sie das restliche Öl und dünsten sie die Frühlingszwiebel darin an.
6. Geben Sie die gewaschene Quinoa hinzu und braten Sie sie kurz mit.
7. Gießen Sie alles mit 250 ml Wasser auf und lassen Sie das Gericht zugedeckt 5 Minuten lang kochen.
8. Mischen Sie die Möhrenscheiben und die Sahne unter und lassen Sie alles 10 weitere Minuten lang köcheln.

9. Zum Schluss geben Sie das Hähnchenfleisch hinzu und lassen es in der Pfanne kurz heiß werden.

# Chili con Quinoa (Dauer: 65 Minuten)

Dieses Chili ohne Fleisch passt sowohl in einen vegetarischen wie auch veganen Speiseplan. Die Vielzahl an Gewürzen macht das charakteristische Aroma aus, wobei statt der traditionellen Reisbeilage in diesem Fall Quinoa serviert wird.

Für Fleischfans spricht natürlich nichts dagegen, dass Rezept durch 250g Rinderhack zu ergänzen.

## Zutaten für 2 Portionen

100g Quinoa  
1 Dose Tomaten  
1 grüne Chilischote, mild  
1 Dose Kidneybohnen  
1 kleine Dose Mais  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Cayennepfeffer  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Kakaopulver  
½ TL Paprikapulver  
½ Limette  
1 Prise Zucker  
1 Prise Korianderpulver  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Frischer Koriander

## Zubereitung

1. Bereiten Sie die Quinoa nach Packungsanweisung zu.
2. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und dünsten Sie Zwiebeln und Knoblauch darin glasig.
3. Dünsten Sie die kleingeschnittene Chilischote und die Gewürze kurz mit und fügen Sie die Dosentomaten hinzu. Gießen Sie zusätzlich eine Tasse Wasser auf.
4. Lassen Sie die Mischung etwa 15 Minuten köcheln.
5. Anschließend geben Sie Bohnen und Mais hinzu und lassen das Chili 15 weitere Minuten lang kochen.
6. Schmecken Sie das Gericht mit Salz, Pfeffer und Limettensaft ab und richten Sie es mit Koriandergrün und einem Klecks saurer Sahne oder Schmand an.
7. Die gegarte Quinoa können Sie unterrühren oder separat servieren.



# Puten-Pfanne mit Quinoa (Dauer: 40 Minuten)

Wenn es schnell gehen muss, können Sie mit Quinoa hervorragend Gerichte zubereiten, für die eine Pfanne ausreicht. Braten Sie Fleisch oder Tofu zusammen mit schnell garenden Gemüsen an und stellen Sie sie beiseite. Anschließend bereiten Sie die Quinoa in derselben Pfanne zu und kochen mit ihr gemeinsam die Gemüse, die längere Garzeiten benötigen. Am Schluss mischen Sie alle Ingredienzien wieder, verfeinern sie gegebenenfalls mit Sahne oder Sojasahne und können Ihr buntes Pfannengericht genießen.

## Zutaten für 3 Portionen

150 g Quinoa  
300 g Putenfleisch  
400 ml Gemüsebrühe  
250 g Champignons  
1 Becher Crème fraîche  
1 Zwiebel  
1 kleines Bund Lauchzwiebel(n)  
1 große Möhre  
Etwas Curry  
Etwas Pflanzenöl  
Frisch gemahlener Pfeffer und Salz

## Zubereitung

1. Braten Sie das Putengeschnetzelte in einer Pfanne mit Pflanzenöl an und geben Sie die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln und Champignons hinzu. Wenn Fleisch und Gemüse Farbe und Röstaromen annehmen, nehmen Sie die Mischung aus der Pfanne und stellen Sie sie beiseite.
2. Kochen Sie anschließend in der Pfanne die gewaschene Quinoa mit der Gemüsebrühe auf und geben Sie die kleingeschnittene Möhre und etwas Currypulver hinzu.
3. Lassen Sie die Quinoa etwa 20 Minuten lang garen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist.
4. Geben Sie abschließend das Putenfleisch zur gegarten Quinoa, rühren Sie die Creme fraîche unter und schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab.