## Tipp:

Je nach Geschmack kann Quinoa pikant abgeschmeckt oder als süße Variante mit Obst oder Sirup serviert werden.

## Tipp:

Die Bratlinge lassen sich sehr gut eingefrieren und nach dem Auftauen in der Pfanne oder im Backofen erwärmen.

# Quinoa

**Finden Sie in Ihrem Rezept keine näheren Angaben zur Verarbeitung, dann richten Sie sich nach dem Quinoa-Grundrezept:**
**Vor der Verarbeitung sollten die Körner gewaschen werden.**
**Man kocht Quinoa mit der dreifachen Menge Wasser und lässt die Körner dann 15 Minuten ausquellen. Bei ausgeschalteter Herdplatte dann weitere 15 Min. nachquellen lassen.**
**Nach dem Garen sieht das Korn glasig aus.**

# Quinoa-Bratlinge

- **Quinoa gekocht**
- **Salz**
- **2–3 EL Öl**

Die Zutaten miteinander vermengen und mit den Händen Bratlinge formen, dann in der Pfanne auf beiden Seiten braten. Quinoa kann als Beilage wie Reis, Hirse oder Kartoffel verwendet werden. In der Pfanne geröstet, ergibt einen leicht nussartigen Geschmack.
Sie können auch einen Eisportionierer, den Sie vorab mit heißem Wasser ausspülen, verwenden. Die „Halbkugeln" dann auf Backpapier setzen und im Backofen bei 200° ca.12 Minuten (je nach gewünschtem Bräunungsgrad) bräunen.

# Süße Quinoa-Speise

- **100 g Quinoa**
- **300 g Wasser**
- **200 ml Fruchtsaft**
- **Obst nach Belieben**
- **Mandeln**
- **Vollrohrzucker nach Bedarf**

Quinoa zuerst im Wasser kochen, solange, bis er anfängt „aufzubrechen", Wasser abschütten, dann mit Fruchtsaft zum Kochen bringen, bei geringer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Quinoa mit Vollrohrzucker abschmecken und abkühlen lassen. Obst klein schneiden und mit abgekühlter Quinoa vermischen, mit Mandeln dekorieren.

# Quinoa mit buntem Paprika

- **200 g Quinoa**
- **200 g verschiedenfarbiger Paprika**
- **Meersalz/Pfeffer,**
- **evtl. etwas Knoblauch**
- **20 g Pflanzenmargarine**

Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge Wasser Aufkochen und bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel kurz blanchieren und anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken, damit die Farben erhalten bleiben. Den Paprika in einer heißen Pfanne mit Margarine und Quinoa schwenken und würzen. Anschließend die Masse portionsweise in eine Tasse pressen, die vorher mit heißem Wasser ausgespült worden ist und das Ganze auf einen flachen Teller stürzen. Als Beilage blanchierter Spinat.

**Bitte achten Sie auf evtl. bestehende Unverträglichkeiten/Allergien und tauschen ggf. die Lebensmittel/Zutaten entsprechend Ihrem Ernährungsplan aus. Sind Sie ebenfalls experimentierfreudig? Verfeinern oder ergänzen Sie die Rezepte und lassen Sie uns an Ihren Ergebnissen teilhaben. Wir veröffentlichen gerne Ihre ganz persönlichen Rezepte.**

Hintergrundbild: ©Mateusz Liberra; stock.adobe.com