

Rezept des Monats Juli 2018

pikante Quinoa Laibchen

Zutaten:

- * 0,2 l Tasse Quinoa
- * 0,4 l Wasser oder Gemüsesuppe
- * 1 kleiner Zwiebel
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 3 Eier (Stufe 0)
- * 5 EL Haferflocken (fein)
- * 3 EL Chia Samen
- * 1 mittelgroße Karotte (fein geraspelt)
- * frischer Salbei und Thymian (fein gehackt) * Salz, Pfeffer, etwas geh. Petersilie

Zubereitung:

Quinoa heiß waschen, Das Wasser aufkochen, Quinoa zugeben und nur einige Minuten kochen. Herd ausschalten und 30 Minuten ausdampfen und erkalten lassen. Zwiebel, Knoblauch fein hacken mit den anderen Zutaten zur Quinoa-Masse geben und gut durcharbeiten und 1/4 Stunde rasten lassen. Anschließend mit nassen Händen kleine Laibchen formen und im Erdnussöl knusprig herausbacken.

Tipp:

Besonders knusprig werden diese Laibchen, wenn man sie vor dem Herausbacken in Vollkornbrösel wälzt. Sie schmecken auch im kalten Zustand sehr lecker, z. B. als Eiweißzugabe zu frischen Salaten oder zu einen pikanten Dip.

Quinoa

Die mineralstoffreichen Blätter werden als Gemüse oder Salat verzehrt. Die senfkorngroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung, daher wird Quinoa, ebenso wie Amarant, als glutenfreies Pseudogetreide bezeichnet. Botanisch zählt Quinoa aber zu den Fuchsschwanzgewächsen und ist damit eher mit dem Spinat oder den Rüben verwandt.

Der Gehalt an Eiweiß und einigen Mineralien (besonders Magnesium und Eisen) übertrifft sogar den gängiger Getreidearten.

Quinoa ist vielleicht eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen auf der Welt. Was Quinoa so einzigartig macht, ist, dass die kleinen Körnchen alle neun essentiellen Aminosäuren enthalten, was für ein pflanzliches Lebensmittel äußerst ungewöhnlich ist. Der Mineralienreichtum von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidearten um Längen. Außerdem ist das leckere Inka-Korn glutenfrei und kann daher sowohl bei Getreideunverträglichkeiten als auch bei Problemen mit Candida-Infektionen problemlos gegessen werden.

Dieses Rezept drucken