QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019

Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreiere daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschieden Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

Tipps: Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Afrikanisches Gemüse-Quinoa oder Quinoa-Sommersalat

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch

mehr freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

QUINOA- das Korn der Inkas

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019

Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

Beitrag vom 09.04.2012 : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

Geballte Kraft an Nährstoffen

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den

Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

Afrikanisches Gemüsequinoa

Rezept aus der *„Lauf-Diät“ Das Kochbuch* von Dr. Feil und Herbert Steffny

Zutaten für 2 Personen

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons
- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver,
  1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

Tipps: Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Quinoa – Sommersalat, Quinoa – Pfannkuchen

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr