



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Rezept -schwarzer Quinoasalat



Schwarzen Quinoa gab es schon seit 6.000 Jahren, die spezielle Quinoasorte in den Hochebenen der Anden angebaut. Quinoa gilt als sogenanntes Pseudogetreide – das heisst, es hat vieles gemeinsam mit echtem Getreide, zählt aber botanisch zu den Gänsefussgewächsen und ist eng verwandt mit Spinat, Mangold und Roter Bete.

Das Pseudogetreide aus Südamerika liefert besonders viele hochwertige Proteine und essentielle Aminosäuren, darunter auch Lysin, das sonst fast nur in Fleisch und Fisch vorkommt. Ebenfalls günstig ist der relativ hohe Gehalt an Eisen und Magnesium. Im Gegensatz zu echtem Getreide enthält Quinoa kein Gluten und ist darum auch für Menschen mit Sprue (bei Kindern Zöliakie genannt) geeignet. Das in den Samen enthaltene Öl besteht zu etwa 70 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren (unter anderem auch Omega-3-Fettsäuren) - gut für das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus enthält Quinoa verhältnismässig viele Ballaststoffe, bringt also die Verdauung in Schwung und sättigt gut.

Schwarzer Quinoa schmeckt intensiv nussig und ist angenehm bissfest. Sein herzhaftes Aroma passt besonders gut zu süsslichen Gerichten mit Obst, zu Gemüse, zu Currygerichten – doch mein Favorit ist der Salat im Sommer zu Grilladen. Manchen Menschen ist das Aroma der schwarzen Quinoa als Solist zu streng; sie können ihn mit weisser Quinoa kombinieren. Besonders schön sieht schwarzer Quinoa aus, wenn man ihn als Quinoa-Salat oder als buntes Pfannengericht zubereitet.

Vorbereitung: 20 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Zutaten für 4 Personen als Beilage

250 g Quinoa schwarz (oder gemischt mit weissem wegen Kontrast als Variante)

500 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 rote Spitzpaprika

Salz, Pfeffer

250 g Cockailtomaten

1/2 Salatgurke

150 g abgetropfte Kichererbsen (Konserve), ab gespült

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

150 g Feta

3 Stiele Petersilie

1. In einem Topf die 2 1/2 -fache Menge Wasser zum Kochen bringen. Nach Belieben etwas Salz hinzufügen.
2. Schwarzen Quinoa zugeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden. Spitzpaprika putzen und in Streifen schneiden.
4. Zwiebel in einen kleinen Topf geben und kurz auf höchster Stufe anbraten, dann Paprika tropfnass zugeben und mitbraten. Danach Temperatur zurück und einige Minuten garen bis der Biss stimmt.
5. Tomaten halbieren. Salatgurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Quinoa auflockern, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika-Zwiebel-Mischung, Tomaten, Gurke, Kichererbsen, Olivenöl und Zitronensaft unterheben und abschmecken.
6. Feta in Würfel schneiden, Petersilie hacken und Salat damit servieren.
7. En Guetä !

Quelle: Diana Rütimann, Drogerie Rütimann