

Quinoa mit glasiertem Gemüse an Joghurt-Kräuter Sauce



Quinoa-Gerichte können zugegebenermassen todlangweilig und pampig schmecken. Richtig zubereitet wird der «Inkareis» aus Südamerika jedoch spannend in der Konsistenz und total lecker.

Was ich schon für langweilige Quinoa-Gerichte vorgesetzt bekommen habe! Echt unglaublich, wie verkocht und ungewürzt manche Restaurants das sogenannte Pseudogetreide ihren Gästen vorsetzen. Kein Wunder also, dass viele die Nase rümpfen, wenn es um Quinoa geht. Schade, denn es gilt nur einige simple Schritte bei der Zubereitung zu beachten, damit die kleinen Kügelchen zum Festmahl werden.

Tipp Nr. 1 - die Konsistenz machts!

Wie bereits erwähnt, pampige Quinoa ist nichts für schwache Nerven, deshalb sollte das Korn langsam im siedenden Bouillonwasser gegart werden und zwar nur so lange, bis es noch Biss hat! Wer es gerne noch knackiger mag, kann die weissen oder roten Kügelchen danach sogar noch kurz mit ein wenig Olivenöl in der Bratpfanne wenden. Für spannende Konsistenz z.B. bei einem Quinoasalat können auch gehackte Nüsse, Cranberries und so weiter sorgen.

Tipp Nr. 2 - Quinoa braucht Würze und Säure

Wie im ersten Tipp erwähnt, koche ich persönlich Quinoa nicht ausschliesslich in Salzwasser, sondern gebe immer noch ein wenig Gemüsebouillon hinzu, was dem Ganzen geschmacklich bereits eine gewisse Basis verleiht. Nachdem die Körner gut abgetropft wurden, vermenge ich sie meist mit ein wenig Zitronensaft und Olivenöl. Je nach Gericht können zusätzlich Rosinen, gedünstete Zwiebelstücke, frische Petersilie und/oder Mangostücke beigegeben werden. Quinoa schmeckt nicht sehr intensiv, deshalb muss man Gerichte unbedingt mit ordentlich Pfiff versorgen.

Darum ist Quinoa so gesund

Seit über 5000 Jahren nimmt Quinoa auf dem Speiseplan der Andenvölker eine zentrale Rolle ein. Der «Inkareis» ist komplett glutenfrei, enthält alle essenziellen Aminosäuren, liefert viel Eiweiss, viele Vitamine, viel Eisen und weitere wichtige Nährstoffe. Ausserdem sättigt das Korn lange.

- 400–480 g Quinoa (weiss oder rot, rot hat jedoch meist etwas mehr Biss)
- 2 Pastinaken, geschält und in lange Stücke geschnitten
- 3 Karotten (verschiedenfarbig), geschält und in lange Stücke geschnitten
- 2 Süsskartoffeln, geschält und in lange Schnitze geschnitten
- 3 gehäufte EL Zucker
- 20 g Butter
- Etwas Olivenöl

- Etwas Gemüsebouillon
- 3-5 EL Zitronensaft

- 400 g Naturejoghurt, z.B. IP-Suisse
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 15 g Petersilie, gehackt
- 10 g Schnittlauch, gehackt
- Wenig Bouillonpulver
- Paprika, Salz und Pfeffer

1. Als Erstes die Sauce zubereiten: Dafür die gehackten Kräuter mit dem Joghurt, wenig Bouillonpulver und etwas Olivenöl vermischen, den Knoblauch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sauce zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Quinoa unter fließendem Wasser abspülen und im Salzwasser, das zusätzlich leicht mit Bouillon versetzt ist, langsam garen, bis die Körner durch sind. Sie dürfen aber durchaus noch etwas knackig sein.
3. In einer zweiten Pfanne das Gemüse in Salzwasser langsam garen, bis es von der Konsistenz her essbar ist. Das Gemüse muss jedoch zwingend noch Biss haben, da es ja gleich noch in die Bratpfanne kommt. (Bemerkung: Garzeiten beachten. Süsskartoffeln sind z.B. schneller gar als Karotten. Deshalb entweder die Süsskartoffeln in grössere Stücke schneiden oder später ins Wasser geben.)
4. Quinoa abtropfen, mit Zitronensaft und etwas Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.
5. In einer Bratpfanne den Zucker langsam schmelzen lassen. Sobald dieser geschmolzen ist, die Butter einrühren und das Gemüse darin wenden. Wer mag, kann noch ein wenig frische Petersilie unterrühren.
6. Das Gericht wie auf dem Foto anrichten und geniessen!

Zubereitungsdauer: circa 40 Minuten