

WELTLADENTAG 2010

zur Kampagne „Öko + Fair ernährt mehr!“

REZEPTSAMMLUNG

Die Quinoa-Gerichte in dieser Rezeptsammlung konnten Sie anlässlich des Weltladentages 2010 im Weltladen an der Warendorfer Straße probieren.

Wir freuen uns über die gute Resonanz und darüber, dass wir Ihnen nun die Rezepte zur Verfügung stellen können.

Quinoa und viele weitere Zutaten aus Fairem Handel erhalten Sie bei uns im Weltladen.

Viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit wünscht das Team vom Weltladen an der Warendorfer Straße!



Quinoa-Bratlinge

1 Tasse (0,2 l) weiße Quinoa mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und ½ Stunde ausquellen lassen

2 Möhren reiben

2 Zwiebeln klein hacken

Möhren und Zwiebeln zusammen mit **3 Eiern** zur Quinoa geben nach Bedarf **Weizenmehl** hinzufügen

mit **Curry, Salz, Pfeffer und Chili** würzen, je nach Geschmack die Masse zu kleinen Kugeln formen und circa 3 Minuten von jeder Seite anbraten

ergibt je nach Größe der Bratlinge etwa 50 Stück

Quinoa-Brot

1 kg gemahlene Quinoa

1300 ml Wasser, bei Bedarf etwas mehr

2 – 3 EL Tamarisoße als Hefeersatz

2 – 3 EL Steinsalz

eventuell 100 g Amaranth – Pops und 100 g gerösteten Sesam

in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Der Teig darf sehr geschmeidig sein. Nach dem Vermengen den Teig eine Nacht bei 30° im Backofen gehen lassen. Danach nochmals durchrühren und **200 g geröstete Kürbiskerne** und **eventuell 2 Päckchen Weinsteinbackpulver** einrühren. Den fertigen Teig entweder in eine mit Folie ausgelegte runde Backform oder in 2 kleinere Kastenformen einfüllen. Das Brot bei 200° ungefähr 1 Stunde backen; beim Abbacken eine kleine Schüssel Wasser mit in den Ofen stellen. Danach das Brot aus der Form nehmen, auf den Kopf legen und bei offen gehaltener Ofentür (nur einen Spalt, zum Beispiel mit einem Kochlöffel) noch einmal 15 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und die Restwärme nutzen. Das Brot vor dem Verzehr unbedingt abkühlen lassen. Am Weltladentag bestand das Quinoa-Brot aus 1/5 Weizenmehl; Sesam und Kürbis- und Sonnenblumenkerne waren enthalten. Der Teig wurde mit Hefe zubereitet (etwa ½ Würfel) und ist insgesamt etwa 3 Stunden gegangen.

Quinoa mit Ananas und Ingwer

2 Tassen Quinoa mit kaltem Wasser abspülen

1 Hand voll Rosinen mit etwas heißem Wasser übergießen und einweichen lassen

Die Quinoa in **4 – 5 Tassen Gemüsebrühe** mit **4 Messerspitzen Chilipulver** und **4 TL Curry** bei geringer Hitze circa 20 Minuten kochen und ausquellen lassen. **2 kleingeschnittene Zwiebeln, 2 zerdrückte Knoblauchzehen** und **1 geriebenes Stück frischen Ingwer** (etwa so groß wie 1 Daumen) anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zu der Quinoa geben, ebenso die eingeweichten Rosinen und **200 g Ananasstückchen** (Abtropfgewicht). Mit **2 – 3 TL Sojasoße** abschmecken. Kein Salz verwenden.

Dieses Rezept sollte glutenfrei, eifrei und laktosefrei sein und reicht für 4 Personen.

Salat mit Roter Quinoa

250 g rote Quinoa in ein sehr feines Sieb (Körner könnten durchfallen) geben und unter fließendem Wasser waschen. Dann mit der doppelten Menge, also **500 ml Wasser** 20 Minuten kochen; danach quellen und abkühlen lassen. **1 rote Paprikaschote, 1 reife Avokado, 2 Möhren** und **1 Apfel** putzen und in Würfel schneiden. **1 Bund Schnittlauch, ½ Bund frische Minze** und **½ rote Chilischote** fein schneiden bzw. hacken und Gemüse und Kräuter zur Quinoa geben. Für das Dressing den **Saft von 1 Zitrone und 1 Limone** mit **4 EL Sojasoße** und **3 EL Olivenöl** mischen und über den Salat geben. Kräftig durchmischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zum Schluss **1 Hand voll Cashewkerne** grob hacken und über den Salat streuen. Möglicherweise muss der Salat, wenn er durchgezogen ist noch einmal nachgewürzt werden.

Dieses Rezept reicht für 4 Personen.

Quinoa-Salat mit Möhre und Zucchini

250 g Quinoa waschen und kurz in Olivenöl anbraten, dann mit **750 ml Gemüsebrühe** ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit **2 mittelgroße Zucchini** gut waschen und **4 mittelgroße Möhren** schälen. Die Quinoa abgießen und abtropfen lassen. Die Möhren fein raspeln, die Zucchini mit Schale längs fein raspeln. Die festen Bestandteile (ohne Kerne) nehmen und zusammen mit den Möhren mit der noch warmen Quinoa vermengen. Für die Marinade **1 Knoblauchzehe** zerdrücken und mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ **Zitrone** vermengen. **Frische Kräuter wie z.B. Basilikum, Thymian oder Petersilie** fein hacken und dazugeben. Die Marinade mit der Quinoa vermischen und mit **Salz, Pfeffer, Öl** und **Essig** abschmecken.

Dieses Rezept reicht für 6 Portionen und ist in etwa 30 Minuten zubereitet.

Quinoa-Curry

50 g getrocknete Ananas, gewürfelt oder aus der Dose, 50 g getrocknete Mango in mundgerechten Stücken und **2 EL Rosinen** in **100 ml Weißwein oder Fruchtsaft mit einem Schuss Sherry** 30 Minuten einweichen. **200 g Quinoa** in Wasser aufkochen, 2 – 3 Minuten sprudelnd kochen und circa 30 Minuten ausquellen lassen. **1 kleine Zwiebel** fein hacken und **1 große Lauchstange** in Ringe schneiden. Zwiebel und Lauch in **2 EL Olivenöl** circa 5 Minuten andünsten, **2 EL Currypulver** und die Trockenfrüchte samt Flüssigkeit dazugeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen. Die Quinoa unterrühren und durch Zugabe von circa **100 ml Sahne** und **Gemüsebrühe** auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Danach nochmals erhitzen und mit **Salz** abschmecken. Das Quinoa-Curry anrichten und mit **2 EL gerösteten Cashewkernen** bestreuen.

Rhabarber-Quinoa-Auflauf

200 g Quinoa mit **700 ml Milch** und **1 Stückchen Vanilleschote** zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen. **3 Eier** trennen und den Eidotter mit **150 g Honig** sehr schaumig schlagen, danach mit dem Quinoa-Brei vermischen. Eine große flache Form (circa 20 x 25 cm für dieses Rezept / 4 Portionen) **einfetten**. **600 g Rhabarber** waschen, putzen und in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Das Eiweiß steif schlagen, unter den Quinoa-Brei ziehen und die gesamte Masse in die Form streichen. Die Hälfte der Rhabarberstückchen in den Quinoa – Brei geben und die Form in den heißen Ofen schieben. 35 Minuten überbacken. Inzwischen den übrigen Rhabarber in einigen Esslöffeln Wasser weichdünsten, pürieren und nochmals **50 g Honig** hinzugeben. **150 ml Sahne** steifschlagen, unter das Rhabarbermus ziehen, mit etwas Zimt abschmecken und als Soße zum Auflauf reichen.

Dieses Rezept reicht für 4 Portionen.

Quinoa-Kekse

1 Eigelb mit **6 EL Öl** leicht schlagen. **2 ½ kleine Tassen Mehl**, **1 kleine Tasse Quinuamehl**, **1 EL Orangenschale**, **1 TL Salz**, **1 TL Backpulver**, **1 Tasse Zucker**, **3 EL Honig** und **½ Tasse gehackte Erdnüsse** mischen und zu der Öl-Eigelb-Mischung geben. Plätzchen nach Belieben formen (nicht zu groß) und auf einem gefetteten Blech bei 175° 10 Minuten backen. Genügend Abstand zwischen den Plätzchen lassen, da diese sehr auseinander laufen.

Mehr Informationen zur Kampagne
„Öko + Fair ernährt mehr!“
finden Sie unter

<http://www.oekoplusfair.de/>

Besuchen Sie uns im Weltladen an der Warendorfer Straße:

•

Warendorfer Straße 45 • 48145 Münster • Tel.: 0251 / 45 0 02

WEB: <http://www.weltladenmuenster.de>

MAIL: info@weltladenmuenster.de

•

Wir haben geöffnet:

Montag – Freitag : 15.00 – 21.00 Uhr

Samstag : 11.00 – 21.00 Uhr

