

Liebe Freundinnen und Freunde des Fairen Handels,
die Gerichte in dieser Rezeptsammlung konnten Sie anlässlich des Weltladentages 2011 im Weltladen an der Warendorfer Straße probieren.

Wir freuen uns, dass das Buffet auf gute Resonanz gestoßen ist und stellen Ihnen natürlich gerne die Rezepte zur Verfügung, damit Sie diese selbst ausprobieren 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 Münster!

P.S.: Noch mehr Rezeptideen und Informationen zu den Produkten gibt es beim Kochkurs „Öko+Fair schmeckt nach mehr“ am 17.11.2011 in Kooperation mit und im Anna-Krückmann-Haus. Mehr Informationen im Weltladen und demnächst im Infobrief.

Rezepte

QUINUA-BRATLINGE

Fingerfood als Beilage zu anderen Gerichten

QUINUA-RHABARBER-AUFLAUF

Ein herrlich frischer, süßer Auflauf aus heller Quinoa mit Rhabarber und Soße

ROTER QUINUA-SALAT

Ein leckerer, erfrischender Salat aus roter Quinoa mit Gemüse

BANANEN-NUSS-KUCHEN

Ein lockerer Kuchen aus Vollkornmehl mit Bananen und Haselnüssen

QUINUA-KEKSE

Leckere kleine Kekse mit Schokoladenüberzug

Impressum

WELTLADEN MÜNSTER

Warendorfer Straße 45
48145 Münster
Tel.: 0251-45002

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag-Freitag: 15-21 Uhr
Samstag: 11-21 Uhr

Einige andere Rezepte finden Sie auch hier:
[Service-Bereich - Rezepte](#)

Besuchen Sie uns auch online:

www.weltladenmuenster.de
www.facebook.com/weltladen.muenster

Noch Fragen? info@weltladenmuenster.de

Quinoa-Bratlinge

1 mittelgroße Möhre fein raspeln, 1 kleine Stange Lauch putzen, der Länge nach einschneiden und unter fließendem Wasser ausspülen. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden und nochmals gut waschen.

200 g Quinoa in ein Haarsieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

1 Zwiebel fein würfeln und in 1 EL heißem Fett (Butter oder Margarine) andünsten; ½ TL Curry, ½ TL Kurkuma und die Quinoa dazugeben, kurz anbraten.

Das Ganze mit 500 ml Gemüsebrühe ablö-

schen und aufkochen. Abdecken und alles noch etwa 10 Minuten garen.

Die Masse leicht abkühlen lassen, 1 Ei, 4 EL feine Vollkorn-Haferflocken, je 50 g gehackte und 50 g gemahlene Sonnenblumenkerne zur Quinoa-Gemüsemasse geben und alles gut vermengen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse etwa 20 Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Palm-/Kokosfett nacheinander von beiden Seiten knusprig braun backen.



QUINUA gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und wird vor allem in Südamerika angebaut. Die Pflanze ist kein Getreide im eigentlichen Sinne, wird aber oft als „Pseudogetreide“ bezeichnet. Die Körner haben einen sehr hohen Anteil an Mineralstoffen und Eiweißen, der teilweise sogar höher liegt als bei gewöhnlichen Getreidesorten. Vorteil für Allergiker: Quinoa ist glutenfrei.

Das Durcherhitzen vor dem Verzehr ist unbedingt erforderlich, da sonst eventuell Rückstände des natürlichen Gifts auf den Körnern verbleiben, mit dem sich die Pflanze vor Schädlingen schützt.



Roter Quinoa-Salat

250 g rote Quinoa in ein Haarnetz 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 Avocado, 2 Möhren und 1 Apfel putzen und in Würfel schneiden.

1 Bund Schnittlauch, ½ und 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-Rhabarber-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 steif schlagen, unter das Rhabarbermus ziehen, mit etwas Zimt abschmecken und als Soße zum Auflauf reichen.

Dieses Rezept reicht für 4 Portionen.



Bananen-Nuss-Kuchen

100 g (2 Tassen) Margarine mit 150 g (1 Tasse) Zucker schaumig rühren, 2 Eier verschlagen und damit verrühren.

2 zerquetschte Bananen mit 1 TL Zitronensaft mischen und unterrühren.

200 g (2 Tassen) (Vollkorn-)Mehl mit 3 TL Backpulver und 1 TL Salz vermischen und unterrühren, ebenso 50 gr (1 Tasse) gemahlene Haselnüsse.

Teig bei 190 ° in einer Kastenform 1 Stunde bzw. in einer flachen Form ½ Stunde backen.

Quinoa-Kekse

1 Eigelb mit 6 EL Öl leicht schlagen. 2 ½ kleine Tassen Mehl, 1 kleine Tasse Quinoa-mehl, 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.