



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Quinoa Salat

Quinoa ist mittlerweile recht bekannt und auch außerhalb von Bio-Märkten in den meisten gut sortierten Supermärkten zu finde. Es handelt sich bei Quinoa um ein Pseudogetreide. Als Pseudogetreide bezeichnet man die Körner von allen möglichen Pflanzen, die nicht zur Gattung der Süßgräser gehören. Alle „echten“ Getreidesorten sind Mitglieder der Süßgräser. Ich mag Quinoa doppelt gerne, da ich ja seit etwa einem Jahr kein Gluten mehr vertrage.

Daher ist Quinoa einer meiner neuen Freunde. Es ist eine leckere Alternative zu Reis oder Kartoffeln und für uns Veganer zusätzlich eine tolle Quelle für Eiweiss. Es enthält 4,4g pro 100 g. Zudem ist es auch bei Histaminintoleranz gut geeignet und ergänzt so die eingeschränkte Auswahl vieler Menschen mit Intoleranzen.

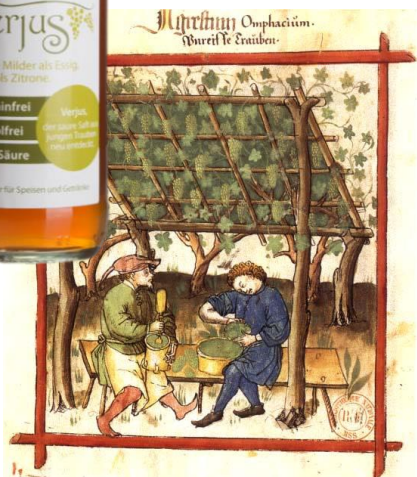
Quinoa gibt es im Handel in verschiedenen Farben. Das helle Quinoa kocht am schnellsten, die roten oder schwarzen Körner kochen etwas länger und schmecken etwas intensiver.



Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt sehr lecker. Quinoa schmeckt mild nussig und lässt sich auch gut zu Frikadellen verarbeiten. Wir machen aber heute einen Salat – sättigend und man kann die ganz nach Geschmack und Jahreszeit die verschiedenen Gemüsesorten anpassen. Im Winter also zum Beispiel Kürbis statt Zucchini und Rote Bete oder Möhren anstatt Paprika.

Der Trick ist, möglichst viele frische Kräuter zu verwenden – ähnlich wie in einem Tabuoleh (marrokanischer CousCous Salat). Anstatt dem bei Histaminintoleranz unverträglichen Zitronensaft arbeiten wir mit Essig oder alternativ Verjus. Verjus heisst übersetzt „grüner Saft“ und wird durch das Auspressen unreifer Trauben gewonnen. Verjus lässt sich bis ins Mittelalter zurückverfolgen. Er ist milder als Essig. Auch heute noch wird er in Teilen der französischen, aber auch Irakischen oder türkischen Küche anstatt Essig verwendet. Verjus ist eine gute Alternative, für alle, die auf Essig empfindlich reagieren. Oder einfach mal was Neues ausprobieren wollen. Man bekommt ihn in Gourmet Shops oder online in Shops, die auf Intoleranzen spezialisiert sind.

Grünernte der Trauben; Tacuinum Sanitatis (1474), Bibliothèque nationale de France





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten etwa 4 Portionen

300g Quinoa

800 ml hefefreie Gemüsebrühe

2 rote Zwiebeln oder wahlweise dieselbe Menge ins Frühlingszwiebeln

3 Paprika in möglichst verschiedenen Farben

2 kleine, feste Zucchini, möglichst in verschiedenen Farben

2 Knoblauchzehen (bei Histaminintoleranz weg lassen)

3-4 EL Apfelessig oder Verjus

3-4 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

2-3 Handvoll gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum, Thymian)

1. Quinoa mit der Gemüsebrühe aufsetzen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel bei ganz geringer Hitze köcheln, bis die Brühe ganz aufgesogen ist. Auskühlen lassen.
2. Die Zwiebel halbieren und dann in Streifen schneiden. In Rapsöl bei mittlerer Hitze ganz langsam goldbraun rösten.
3. Die paprika entkernen und dann in Streifen schneiden. Die Zucchini (je nach Größe) halbieren oder vierteln und die Kerne ausschneiden. Dann in Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini zu den Zwiebeln geben und kurz anrösten. Dann alles unter das gekochte Quinoa mischen.
4. Den Knoblauch, die gehackten Kräuter, Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing dann über das Quinoa geben und gut mischen. Durchziehen lassen und ggf. nochmal nachwürzen.

