

# Quinoa Rezepte

## mit Gürbetaler Quinoa



## Quinoa in der Schweiz

Die Quinoa zählt zurecht zum „Superfood“: sie enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, viele essentielle Fettsäuren (Omega-3, Omega-6 und Omega-9) sowie einen überdurchschnittlichen hohen Anteil an Eisen und Magnesium. Zudem ist es glutenfrei und somit ein idealer Getreide-Ersatz.

Der Quinoa-Boom in Europa führte aber in den ursprünglichen Herkunftsländern Peru und Bolivien zur Verteuerung des Grundnahrungsmittels, zu tieferen Einkommen und zu Schädigungen des Ökosystems. Zudem sind die langen Transportwege ökologisch nicht nachhaltig.

### **Nun gibt es nachhaltige Quinoa aus der Schweiz!**

Quinoa wird im Frühling gesät und im folgenden August geerntet. Die Pflanze ist sehr anspruchslos und gedeiht problemlos auf kargen Böden. Der Anbau von Quinoa erfolgt in der Schweiz ohne Wachstumsregulatoren, ohne Fungizide sowie ohne Insektizide. Die Quinoa-Produzentinnen und -Produzenten schaffen auf ihren Betrieben so zusätzlich Lebensräume für bedrohte Wildtiere und selten gewordene Pflanzen und fördern die Biodiversität.

Quinoa ist also ein umfassendes Superfood: nicht nur gesund, sondern bei heimischer Produktion und kurzen Transportwegen auch ein nachhaltiges Nahrungsmittel.

Alle Rezepte von: Adrian Wenger



# Kürbissuppe mit Quinoa und Ingwer

1 Butternuss-Kürbis  
1 Zwiebel  
40 g Ingwer  
wenig Olivenöl  
2 dl Weisswein  
wenig Butter  
80 g Quinoa  
wenig Rahm

Salz, Curry, Muskatnuss,  
Paprika und Pfeffer



- Kürbis, Zwiebel und Ingwer in Stücke schneiden und in Olivenöl goldig braten
- mit dem Weisswein ablöschen und ein Stück Butter beifügen.
- Quinoa dazugeben und mit Wasser auffüllen bis die Zutaten zugedeckt sind, 15 Minuten leicht kochen lassen.
- mit Salz, Curry, Muskatnuss, Paprika und Pfeffer würzen, alles pürieren und am Schluss nach Bedarf mit etwas Rahm verfeinern



# Quinoa-Salat

300 g Quinoa  
450 g Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
160 g Zucchini  
250 g Peperoni  
150 g Mozzarella  
2 gekochte Eier

## Salatsauce

1 EL Senf  
2 EL Honig  
1/3 Apfelbalsamico / Weissweinessig  
2/3 Rapsöl

Salz und Pfeffer



- Quinoa in Pfanne geben, und mit doppelter Menge Wasser 10 Minuten kochen, dann 15 Minuten quellen lassen
- für die Salatsauce alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen
- Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Peperoni, und Mozzarella in kleine Stücke schneiden, Eier halbieren
- alles zur Salatsauce geben, vermischen und mit den Eiern garnieren



## Rüebli-Würfel aus Quinoa

120 g Quinoa  
250 g Quinoamehl  
300 g Rüebli geraffelt  
200 g Rohrzucker  
70 g Nüsse gehackt  
10 g frischer Ingwer  
2 EL Zimt  
2 TL Natron  
2 EL Backpulver  
2 EL Honig  
1.5 dl Orangensaft  
150 ml Kokosöl flüssig  
Vanille, Salz



5 EL Puderzucker  
2 EL Zitronensaft

- Quinoa mit doppelter Menge Wasser ca. 15 Minuten köcheln, bis alles Wasser aufgesogen ist, anschliessend abkühlen lassen
- Quinoa mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen
- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
- Gewünschte Backform einfetten und Backmischung einfüllen und 50 - 60 Minuten auf der untersten Rille backen
- Garprobe mit einem Holzstäbli (es soll kein Teig mehr kleben)
- kurz in der Form auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und weiter abkühlen lassen
- Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft mischen, Kuchen damit bestreichen und in Würfel schneiden



## Quinoa mit Kürbis, Kichererbsen und Feta

300 g Quinoa  
Kürbiswürfel nach Bedarf  
Kichererbsen nach Bedarf,  
vorgekocht oder eingeweicht  
Feta nach Bedarf, gewürfelt  
Öl, Honig, Gewürze



- Quinoa mit doppelter Menge Wasser ca. 15 Minuten köcheln
- dazu Kürbiswürfel auf Backblech legen und mit Öl, Honig und Gewürzen marinieren, dann bei 200 Grad während 15 Minuten im Backofen backen
- Kichererbsen dazugeben und weitere 10 Minuten backen
- Kürbis und Kichererbsen mit Feta belegen und nochmals 10 Minuten backen
- zum Schluss Quinoa auf Teller anrichten und mit Kürbis, Kichererbsen und Feta garnieren



## Quinoa-Burger

- 2 dl Gemüsebouillon
- 100 g Quinoa
- 100 g Rüebli, fein gerieben,  
Saft ausgedrückt
- 200 g Gemüse, je nach Saison,  
fein gerieben, Saft ausgedrückt
- 60 g Magerquark
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 Brötchen


Salz, Pfeffer, Öl nach Bedarf



- Bouillon aufkochen, Quinoa darin ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen, dann etwas abkühlen lassen
- Rüebli und Gemüse mit Quinoa mischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Quark, Mehl und Ei dazugeben, zu einer homogenen Masse verarbeiten und daraus 4 Burger formen, 20 Minuten kühl stellen
- Brötchen in Bratpfanne ohne Fett auf den Innenseiten rösten
- Burger in heissem Öl in Bratpfanne von beiden Seiten 4-5 Minuten braten
- Burger mit Sauce nach Wunsch (Kräutersauce, Ketchup, Senf, ...) zusammenstellen, optional mit Salat, Zwiebeln oder weiteren Zutaten ergänzen



Im Naturpark Gantrisch ist Quinoa erhältlich bei:

WengerFarms  
Adrian Wenger  
Bernstrasse 11  
3128 Kirchenthurnen  
Tel. 079 305 51 65  
[wenger.adrian@outlook.com](mailto:wenger.adrian@outlook.com)  
 Instagram: wengerfarms