

## Unser Partner ANAPQUI

Seit 1983 arbeitet ANAPQUI (Asociación Nacional de Productores de Quinoa), ein Zusammenschluss von acht hauptsächlich indigenen Genossenschaften aus dem Hochland Boliviens, daran, den lange vernachlässigten Anbau von Quinoa wieder anzukurbeln. Die Quinoa gilt als Hauptnahrungsmittel der Andenbevölkerung, jedoch ist die Nachfrage selbst im eigenen Land immer weiter gesunken. Eine verstärkte Vermarktung sollte das Ziel haben, die Situation der Kleinbauernfamilien nachhaltig zu verbessern. ANAPQUI bemüht sich, insbesondere auf internationaler Ebene neue Märkte zu erschließen, und die Quinoa somit auch in Übersee bekannter zu machen. Dank der Initiative ANAPQUIs setzt sich nun die bolivianische Regierung dafür ein, dass öffentliche Einrichtungen Quinoa in ihren Speiseplan integrieren, sodass die Nachfrage auch in Bolivien wieder kontinuierlich steigt.

Die Basisorganisation ANAPQUIs ist ursprünglich von Quinoa-Bauern im südlichen Hochland Boliviens ins Leben gerufen worden. Die Produzenten sind über acht regionale Organisationen angeschlossen, die alle zwei Jahre an einem nationalen Kongress teilnehmen. Dort wird eine Bilanz der Aktivitäten

erstellt, der nationale Vorstand gewählt und die Arbeitsstrategie für die zwei folgenden Jahre beschlossen. Insgesamt vertritt ANAPQUI die Interessen von mehr als 1500 Familien in 157 Gemeinden, die hauptsächlich in den Regionen von Oruro und Potosí ansässig sind. Die Mitglieder des Verbandes bewirtschaften zwischen 5 und 10 ha Land auf etwa 3.700 m Höhe. Sie erhalten technische Unterstützung durch Beratungen sowie Schulungen in den Bereichen Buchhaltung, Verwaltung, Vermarktung und Qualitätskontrolle. ANAPQUI ist der erste und größte Quinoa-Exporteur Boliviens!



## Rezeptregister

<b>Kochen mit Quinoa</b>	
<b>Grundrezepte</b>	3
<b>Suppen</b>	
 Kürbissuppe mit Curry	5
 Wein-Zucchini-Suppe	5
Linsen-Kräuter-Süppchen	6
<b>Eintöpfe</b>	
Minestrone	7
 Schwarzer Bohneneintopf	8
 Gemüsesuppe mit Cashewkernen	9
<b>Fingerfood</b>	
Kräuter-Klößchen	11
Emmentaler-Klößchen	11
 Erbsen-Mandel-Klößchen	12
Ziegenkäse-Klößchen mit Oliven	12
<b>Quisottos</b>	
 Ingwer-Chinakohl-Quisotto	13
Paprika-Quisotto mit Kürbiskernen	14
 Erbsen-Möhren-Quisotto	14
Kohl-Quisotto mit Cashewkernen	15
Buntes Quisotto mit Balkankäse	15
<b>Bratlinge</b>	
Mozzarella-Burger	17
Kartoffel-Bratlinge	18
 Erbsen-Kartoffel-Bratlinge mit Mandelkruste	18
Kräuter-Bratlinge	19
<b>Pikante Aufläufe</b>	
Spinat-Schafskäse-Auflauf	20
Spinat-Lachs-Auflauf	21
Brokkoli-Fetakäse-Auflauf mit Kürbiskernen	22
Zucchini-Auflauf mit gerösteten Erdnüssen	23
<b>Gefülltes Gemüse</b>	
Auberginenscheiben mit Zwiebeln & Schafskäse	25
Gefüllte Kürbisringe mit Sauce	26
Paprika-Sardinen-Scheiben	27
Gefüllte Gurke mit Cashewkernen	
an Tomatensauce	28
Gefüllte Fenchelknollen mit Honigpfeffersauce	29
<b>Salate</b>	
 Kürbis-Möhren-Salat mit Minze	30
 Gurken-Mais-Salat mit Macadamianüssen	31
Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum	32
Möhren-Salat mit Erdnüssen	32
 Frucht-Nuss-Salat	33

<b>Süße Aufläufe</b>	
Marzipan-Kirschen-Auflauf	35
Apfel-Rosinen-Auflauf	36
 Kokosauflauf mit Mangosauce	37
<b>Nachspeisen mit Quinoa</b>	
Kokospudding	39
Kokos-Konfekt	40
Mandel-Marzipan-Pudding	41
Mandel-Marzipan-Konfekt	42
 Mango-Chili-Nachspeise	43
 Mango-Chili-Konfekt	43
Schokosauce	43

### Abkürzungsverzeichnis:

- EL – Esslöffel
- g – Gramm
- getr. = getrocknet
- l – Liter
- TL – Teelöffel
- 1 Tasse entspricht etwa 150 ml Wasser und 150 g Quinoa
- \* Produkte aus dem EL PUENTE Sortiment  
Eine Liste mit Artikelnummern finden Sie auf der letzten Seite



gelingt leicht



erhöhte Anforderung



anspruchsvoll

## Kochen mit Quinoa

*Diese Rezeptesammlung dreht sich rund um Quinoa in vielen verschiedenen geschmacklichen Varianten. Fast alle aufgeführten Gerichte sind vegetarisch, einige sogar vegan. Natürlich können sie trotzdem auch mit Fisch, Fleisch oder Wurst zubereitet werden. Unsere Rezepte sollen alle kreativen Köche außerdem dazu anregen, mit eigenen Ideen neue Kreationen zu entwickeln. Die einzelnen Gerichte basieren auf Grundrezepten, die es auch für ungeübte Köche einfach machen, die Inhaltsangaben beliebig abzuändern bzw. zu variieren, solange die folgenden Regeln eingehalten werden.*

### Grundregeln beim Kochen von Quinoa

Quinoa hat ähnliche Eigenschaften wie Reis, ist jedoch wesentlich vielseitiger. Helle Quinoa wird beim Kochen sehr weich und geschmeidig. Sie lässt sich deshalb gut für diejenigen Gerichte verwenden, bei denen die Masse zur Weiterverarbeitung gut formbar sein sollte, eine Eigenschaft, die durch das Mitkochen von gewaschenen roten Linsen noch verstärkt wird. Lässt man den Teig einige Stunden vor der weiteren Verarbeitung ruhen, lässt er sich noch besser formen.

Rote Quinoa schmeckt pikanter und bleibt beim Kochen körniger, weshalb sie sich besonders gut als Beilage eignet. Rote Quinoa lässt sich außerdem hervorragend in Salaten oder „Quissottos“ verarbeiten und benötigt beim Kochen weniger Wasser als weiße Quinoa. Und da sie anschließend

noch „Biss“ haben soll, ist auch die Garzeit niedriger als bei der weißen Quinoa. Trotzdem ist es natürlich möglich, beide Sorten zu mischen. Schwarze Quinoa ist noch bissfester als rote und kann somit am besten da eingesetzt werden, wo die Speisen noch recht körnig sein sollen.

**Generell gilt: Quinoa vor dem Kochen immer gut waschen und erst nach dem Kochen salzen oder süßen!**

Die Mengenangabe von einer Tasse Quinoa reicht etwa für 2-3 Personen, bei Zugabe von roten Linsen für 3 Personen. Werden weitere Beilagen wie beispielsweise Salate, Kartoffeln oder Brot angeboten, genügt die angegebene Menge auch für 4 und mehr Personen. Rote und schwarze Quinoa hingegen sind beim Kochen weniger ergiebig. Hier reicht eine Tasse für etwa 2 Personen.

In vielen Rezepten werden **Trockentomaten** von EL PUENTE verwendet. Sie können grundsätzlich durch Tomatenmark ersetzt werden, Trockentomaten schmecken jedoch pikanter. Sie sollten einige Stunden vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden. Die Flüssigkeit kann später anderweitig (z.B. für Suppen) genutzt werden. **Getrocknete Früchte** (z.B. Mangos) sollten gleichfalls einige Stunden vor der Zubereitung beispielsweise in Orangensaft eingeweicht werden.

Auch **rote Linsen** sind häufig Bestandteil der Rezepte. Rote Linsen saugen während des Kochens Wasser auf, weshalb die Mengenangabe für Flüssigkeit in diesen Fällen erhöht wurde. Linsen haben die gleiche Kochzeit wie Quinoa und sind geschmacksneutral. Linsen werden nicht mit angeröstet und somit erst nach dem Aufkochen des Wassers beigefügt. Die Zugabe von Linsen dient zum besseren Formen des Teiges oder einfach dazu, die Menge zu erhöhen (z. B. bei Aufläufen, wo die angegebene Menge dann ausreichend für ein Backblech ist). Die Linsen können bei der Zubereitung ebenfalls weggelassen bzw. durch etwas mehr Quinoa (mit entsprechend höherer Wassermenge) ersetzt werden.

Teig, der geformt werden soll, wie beispielsweise für Bratlinge, Aufläufe und Fingerfood, lässt sich noch besser verarbeiten, wenn **zarte Haferflocken** eingeknetet werden und der Teig anschließend einige Zeit ruhig steht. Die Haferflocken binden die im Teig enthaltene überschüssige Flüssigkeit und sind später nicht mehr zu schmecken. Werden Haferflocken zugegeben, sind die Gerichte jedoch nicht mehr glutenfrei. Als Ersatz kann außerdem EL PUENTE'S Quinoa Pop eingearbeitet werden. Dieses benötigt jedoch längere Zeit, bis es die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Auch **gekochte Pellkartoffeln**, die zerdrückt gut in den Teig eingeknetet werden, verbessern die Formbarkeit.

**Hinweis: Da Quinoa glutenfrei ist, lässt es sich sehr gut für die Ernährung bei Zöliakie einsetzen.**



## Quinoa-Grundrezepte

### 1. Quinoa für pikante Gerichte

1 Tasse weiße Quinoa\*, 2 Tassen Wasser

1 Tasse rote Quinoa\*, 1 ¼ Tassen Wasser

1 Tasse schwarze Quinoa\*, 1 ¼ Tassen Wasser

**Zubereitung:** Quinoa gut waschen, im Topf ohne Fett leicht anrösten, Wasser zufügen und 10 Min. köcheln lassen, weitere 5 Min. ohne Hitze auf der Platte ziehen lassen (rote und schwarze Quinoa nicht mehr ziehen lassen, da sie bissfest bleiben soll). Gemüse, wie z. B. Lauch, Möhren, rote Beete oder Spinat kann mitgekocht werden. Geben Sie das ausgewählte Gemüse in das kochende Wasser, da es nicht mit angeröstet werden soll.

### 2. Quinoa für süße Gerichte

1 Tasse Quinoa\*, knapp 1 Tasse Wasser,

1 Tasse Milch, 2 EL Sahne

**Zubereitung:** Quinoa gut waschen, im Topf ohne Fett leicht anrösten, Wasser zufügen und 3-5 Min. köcheln lassen, dann die Milch und 1-2 EL süße Sahne hinzufügen. Weitere 5-10 Min. köcheln lassen (bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist), danach auf der ausgeschalteten Platte noch 5 Min. ziehen lassen. Zucker erst nach dem Kochen zufügen.

Wie bei Milchreis kann auch die ganze Flüssigkeit durch Milch ersetzt werden (1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Milch). Da aber Milch allein sehr leicht ansetzt und überkocht, empfiehlt sich die oben angegebene Variante.

**Tipp:** Quinoa mit Möhrensaft gekocht (1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Möhrensaft) ergibt einen süßen, orangefarbenen Brei. Diese Variante kann besonders für Veganer interessant sein.

### 3. Quinoa als Beilage

1 Tasse weiße Quinoa\*, 2 Tassen Wasser

1 Tasse rote Quinoa\*, 1 ¼ Tassen Wasser

1 Tasse schwarze Quinoa\*, 1 ¼ Tassen Wasser

Kräuter\* oder fein geschnittenes Gemüse nach Geschmack

Salz\* und Pfeffer\*

Zubereitung wie in 1. oder 2.

**Tipp 1:** Wenn weiße gekochte Quinoa mit 1 TL Kurkuma (Gelbwurz) vermengt wird, erhält sie eine gelbliche Färbung, und mit Chili und Salz abgeschmeckt dazu einen pikanten Geschmack.

**Tipp 2:** Zum Garnieren kann die gekochte weiße Quinoa in eine mit Wasser ausgespülte Tasse gefüllt, etwas angedrückt und auf einen Teller gestürzt werden.



## Suppen

Mit Quinoa lassen sich zahlreiche leckere Suppen zubereiten. Statt Reis, Kartoffeln oder auch Nudeln werden auf 1 l Flüssigkeit 1-3 EL rote (oder weiße) gekochte Quinoa in die Suppe gegeben. Bei gebundenen Suppen sollten 2-3 EL gekochte weiße Quinoa genommen werden, wobei sowohl die Quinoa als auch das verwendete Gemüse gut durchgekocht werden muss. Anschließend alles in einem Mixer pürieren und nochmals kurz aufkochen.



### Kürbissuppe mit Curry



etwa 250 g Kürbisfleisch

2 Möhren

¼ l Wasser

¾ Tasse gekochte Quinoa\* (weiß oder rot)

1-2 TL Marmelade (oder Gelee)

1 TL Zucker

½ l Wasser

1-2 gestrichene TL Currypulver\*

1 gestrichener TL Kräutersalz Country Herbs\*

Ingwer\*, gemahlen

Salz\*

¼ Tasse gewaschene, abgetropfte Kürbiskerne

½ Zwiebel, in Ringe geschnitten

etwas Kürbiskernöl

1 EL Crème fraîche

**Zubereitung:** Kürbisfleisch und Möhren in ¼ l Salzwasser weich kochen. Alles zusammen mit Quinoa, Marmelade und Zucker im Mixer fein pürieren. Kürbiskerne und Zwiebeln in Kürbisöl anbraten. Das restliche Wasser aufkochen, die pürierten Zutaten hinein geben und mit Ingwer, Curry und Salz abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, in die Mitte etwas Crème fraîche geben, mit den gerösteten Zwiebeln und Kürbiskernen bestreuen.

### Wein-Zucchini-Suppe



500 g Zucchini

¾ l Wasser

¾ Tasse gekochte weiße Quinoa\*,

evtl. mit roten Linsen\*

1 TL Kräuter der Provence\*

3 TL gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer\*

¼ Tasse Weißwein\*

½ Tasse Petersilie, gewaschen und klein gehackt

**Zubereitung:** Die Zucchini zusammen mit Wasser, Gemüsebrühe, Kräutern, Pfeffer und der gekochten Quinoa 10 Min. kochen. Die Masse durch ein Sieb geben und Zucchini, Quinoa usw. in einem Mixer pürieren. Die Flüssigkeit und das Püree im Topf nochmals kurz aufkochen lassen und danach vom Herd nehmen. Vor dem Servieren den Wein und die Petersilie in die Suppe rühren. Den Tellerrand mit Pfeffer aus der Mühle garnieren.

**Tipp:** 1 EL Frischkäse mit 1 TL Tapenade Tomate-Paprika\* vermengen und auf dem Tellerrand mit einem kleinen Zweig Petersilie garnieren.





### Linsen-Kräuter-Süppchen

- ¼ Tasse rote Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 1 l Wasser
- 1 schwach gehäufter EL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL getr. Oregano\*
- 1 TL getr. Majoran\*
- 1 TL getr. Basilikum\*
- 1 TL getr. Petersilie\*
- 1 geriebene Möhre
- 1 EL Ziegenfrischkäse

**Zubereitung:** Quinoa und Linsen in 1 l Wasser nach dem Grundrezept 10 Min. kochen lassen. Alle anderen Zutaten (außer Käse und Möhren) in der Suppe verrühren und nochmals aufkochen lassen. Kurz vor dem Servieren den Käse gut in die Suppe einrühren und mit Petersilie garnieren.

## Eintöpfe

Es können nach Geschmack alle Arten von Eintöpfen gekocht werden. Statt Nudeln, Kartoffeln oder Reis wird eine entsprechende Menge gekochte Quinoa, rot oder weiß, verwendet.

### Minestrone

- gut ½ Tasse rote Quinoa\*
- 1 Tasse Wasser
- 5 EL Olivenöl\*
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Lauchstange, gewaschen und in Ringe geschnitten
- 2 Selleriestangen, abgezogen und zerkleinert (oder 1 klein geschnittenes Stück Sellerie)
- 1 ¾ l Wasser
- 2 Möhren, geputzt und klein geschnitten
- 8 Stück Trockentomaten\*, in ¼ l Wasser eingeweicht, abgetropft, grob zerkleinert (Einweichwasser aufbewahren!)
- 200 g grüne Bohnen, tiefgefroren
- 2 EL gekörnte Gemüsebrühe
- ½ TL Kräuter der Provence\*
- 1 TL getr. Petersilie\*
- 10 Tomaten aus der Dose, fertig enthäutet und in Scheiben geschnitten, zusammen mit dem Saft (oder frische, abgezogene Tomaten)

- Pfeffer\* und Salz\*
- Parmesankäse, gerieben

**Zubereitung:** Quinoa nach dem Grundrezept kochen und zur Seite stellen. Zwiebel, Lauch und Sellerie mit Knoblauch anschmoren lassen und mit Wasser ablöschen. Möhren, Trockentomaten mit Einweichwasser, tiefgefrorene Bohnen, Gewürze und Kräuter zufügen und 30 Min. köcheln lassen. Gekochte Quinoa und Tomatenstücke zufügen und nochmals aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die fertige Suppe mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.





### Schwarzer Bohneneintopf



vegan

- ½ Tasse rote Quinoa\*
- 1 Tasse Wasser
- 1-2 Möhren, geschält und klein geschnitten
- 250 g schwarze Bohnen\*
- 250 g Suppengemüse (nach Geschmack: Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Blumenkohl, Zwiebeln, ...)
- 1-1 ½ l Wasser
- 1-1 ½ TL Pizzagewürz\*
- 5 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 2-3 EL Tomatenmark
- 2-3 gehäufte TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL vegetarisches „Schmalz“ (z. B. vegetarischer Bauerntopf) oder normales Schmalz
- Paprikapulver nach Geschmack
- 1 EL Essig (oder 2-3 EL Weißwein\*)
- frische Petersilie

**Zubereitung:** Die schon am Vorabend eingeweichten Bohnen 1 ½ Stunden in 1 ½ l Wasser kochen. Das klein geschnittene Suppengemüse, Pizzagewürz, die klein geschnittenen Trockentomaten (mit Einweichwasser), Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben und weitere 30 Min. köcheln lassen. Nebenbei die Quinoa mit den Möhren nach dem Grundrezept im Wasser kochen und anschließend in die insgesamt 2 Stunden gekochte Bohnensuppe einrühren. Alles zusammen nochmals kurz aufkochen lassen. Vegetarisches Schmalz beifügen und schmelzen lassen. Mit Essig (bzw. Wein) und Chili abschmecken und und die klein geschnittene Petersilie zum Garnieren verwenden.

**Tipp:** Es können auch fertige Kidneybohnen aus der Dose genommen werden. Dann sollten Quinoa, Möhren und das Suppengemüse 10-15 Min. in 2 l Wasser gekocht, die Dosenbohnen sowie alle anderen Zutaten zugefügt und alles nochmals kurz aufgekocht werden.

### Gemüsesuppe mit Cashewkernen



vegan

- ½ Tasse Quinoa\* (weiß oder rot)
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 1 ½ Tassen Wasser
- 500 g Suppengemüse, tiefgefroren oder frisches Gemüse, das noch zubereitet werden muss
- 1 ½ l Wasser
- 6 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 EL Kräutersalz Country Herbs\* oder gekörnte Gemüsebrühe
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1-2 EL Tapenade Gemüse-Curry\* oder Tomatenketchup
- 3 EL zerkleinerte Cashewkerne\* getr. Petersilie\*

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen. Das Gemüse zusammen mit den feingeschnittenen Tomaten, dem Einweichwasser und Country Herbs bzw. der Gemüsebrühe in 1 ½ l Wasser gar kochen. Quinoamasse und Cashewkerne zufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Tapenade bzw. Tomatenketchup abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Zum Verfeinern 1-2 EL vegetarisches Schmalz in die fertige Suppe geben und schmelzen lassen.







## Fingerfood

Aus gekochter, vorwiegend weißer Quinoa und je nach Wunsch roten Linsen wird ein Teig geknetet, aus dem Klößchen geformt und kalt serviert werden. Nach dem Auskühlen der Quinoamasse können verschiedene Käsearten kombiniert und zugefügt werden. Hierfür bieten sich Weichkäsesorten, wie z. B. Frischkäse, Ziegenrolle, Camembert, Gorgonzola, Schafskäse, Blauschimmelkäse usw. an, die sich durch Gewürze, abgetropften Rahmspinat und fein zerkleinertes Gemüse wie Oliven und Frühlingszwiebeln ergänzen lassen, evtl. unter Zugabe von zarten Haferflocken, um dem Teig Feuchtigkeit zu entziehen. Aus der gut durchgearbeiteten Masse (die sich leichter verarbeiten lässt, wenn sie einige Stunden im Kühlschrank gestanden hat) werden per Hand kleine Kugeln von 2-2 ½ cm Durchmesser geformt. Aus einer Tasse Quinoa mit ½ Tasse Linsen lassen sich 30-35 Klößchen formen.

Eine weitere Variante pikanter Klößchen entsteht mit der Zugabe von Hartkäse (Gouda, Emmentaler). Hierbei ist zu beachten, dass der Käse vor der Verarbeitung fein gerieben, und mit den Gewürzen in die heiße Quinoamasse eingerührt werden muss. Der Teig sollte vor dem Erkalten zu Kugeln geformt werden.

**Tipp 1:** Mit Oliven, Weintrauben, Gürkchen usw. auf einem Zahnstocher können pikante Klößchen als Fingerfood zusammen mit einem Dipp (z. B. Tapenaden von EL PUENTE) serviert werden.

**Tipp 2:** Veganer können Käse beispielsweise auch durch Erbsen und Pellkartoffeln ersetzen. In dieser Variante sollte der Teig jedoch etwas stärker gewürzt werden.

## Kräuter-Klößchen

Für 30-35 Klößchen:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 Tasse Rahmspinat, aufgetaut und abgetropft
- 1 TL Kräuter der Provence\*
- 1 Tasse Kräuter nach Geschmack (Frühlingszwiebeln, Basilikum, Schnittlauch), fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 leicht gehäufter TL Salz\*
- Pfeffer\* nach Geschmack
- 1 EL Speiseöl
- 2-3 EL zarte Haferflocken
- 200 g Kräuterfrischkäse

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Danach die Quinoamasse zusammen mit Tomatenmark, abgetropftem Spinat, Kräutern, Knoblauch, Gewürzen, Öl, Haferflocken und Kräuterfrischkäse gut kneten und mindestens ½ Stunde kühl stellen. Die Masse zu kleinen Kugeln (2-2 ½ cm Durchmesser) formen, mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen und einem Zahnstocher servieren.

## Emmentaler-Klößchen

Für 25-30 Klößchen:

- 1 Tasse rote Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen Hartkäse (z. B. Emmentaler), gerieben
- 1 TL getrocknetes Basilikum\*
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 Oliven, fein geschnitten
- Salz\* und Pfeffer\*

**Zubereitung:** Quinoa nach dem Grundrezept kochen. Alle Zutaten in die heiße Masse einrühren und anschließend die noch warme Masse zu kleinen Kugeln formen.

**Tipp:** Die warmen Klößchen können nach der Fertigstellung in sehr fein geriebenem Hartkäse, Chili-Fäden, gemahlene Pfefferkörnern oder fein geschnittenen Kräutern gewälzt werden.





### Erbсен-Mandel-Klößchen



Für 10-15 Klößchen:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 1 Tasse Erbsen, gekocht
- 1-2 EL gehobelte Mandeln, zerdrückt
- 3 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 TL Tapenade Tomate-Olive\*
- 2 TL getr. Basilikum\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack

**Zubereitung:** Quinoa (evtl. zusammen mit den Erbsen) und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Alle anderen Zutaten werden mit der Quinoamasse verknetet. Den Teig ½ Stunde kühl stellen. Die Masse zu kleinen Kugeln mit 2-2 ½ cm Durchmesser formen und mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen auf einem Zahnstocher als Fingerfood servieren.

**Variation:** Wenn Sie 70 g -100 g klein geschnittenen Blauschimmelkäse mit in die Masse kneten, erhalten Sie eine köstlich pikante Käsenote.

### Ziegenkäse-Klößchen mit Oliven



Für 30-35 Kugeln:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 150 g Ziegenrolle
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 5-8 Oliven, fein gewürfelt
- (zusätzlich einige ganze Oliven zum Garnieren)
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1 TL Bushveld Gewürzmischung\*

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und erkalten lassen. Alle anderen Zutaten gut unterkneten. Den Teig ½ Stunde ruhen lassen. Danach zu kleinen Kugeln mit 2-2 ½ cm Durchmesser formen und mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen auf einem Zahnstocher servieren.

## Quisottos

„Quisotto“ ist abgeleitet von „Risotto“ und weist somit darauf hin, dass alle Arten von Risottos ebenfalls als „Quisottos“ gekocht werden können. Dabei empfiehlt es sich, mit roter Quinoa zu arbeiten. Möglich sind auch andere Pfannengerichte, bei denen zum Beispiel statt Kartoffeln, Nudeln oder Ähnlichem Quinoa verwendet werden kann. Die vorgekochte Quinoa zusammen mit Gemüse, Gewürzen, Nüssen und Fisch bei mittlerer Temperatur in der Pfanne bzw. im Wok braten. Die in den Gerichten aufgeführten roten Linsen können je nach Geschmack weggelassen werden.



### Ingwer-Chinakohl-Quisotto



- 1 gehäufte Tasse rote Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- knapp 2 ½ Tassen Wasser
- 20 g frischer Ingwer, sehr fein gewürfelt (oder 1 gestr. TL Ingwer gemahlen\*)
- 3 Möhren, geschält und fein gerieben
- 8-10 große Blätter Chinakohl, gewaschen und in mundgerechte Streifen geschnitten
- 1 Apfelsine, geschält, filetiert und in Stücke geschnitten
- 1 leicht gehäufter TL Currypulver\*
- 1 TL Salz\*
- 3 EL Citrus Splash\*, ersatzweise Honig\* und Zitronensaft
- ½ Tasse Kürbiskerne, in Speiseöl geröstet (ersatzweise Cashewkerne\* oder Pinienkerne)
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Öl in der Pfanne (bzw. im Wok) auf mittlerer Temperatur erhitzen, Quinoa anbraten, Ingwer, Curry, Salz, Möhren und Chinakohl zufügen und unter Rühren in fünf bis sieben Minuten bissfest garen. Anschließend Apfelsinenstücke, Citrus Splash und Apfelsinensaft unterheben und mit Kürbiskernen bestreuen.

**Tipp:** Nicht-Vegetarier können dem Chinakohl beim Anbraten 1 Tasse Krabben hinzufügen.







**Paprika-Quisotto mit Kürbiskernen** 

- 1 Tasse rote Quinoa\*
- knapp 2 Tassen Wasser
- 3-4 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Gewürzmischung Bushman\* oder andere Gewürze
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1-2 Eier
- ½ Tasse Kürbiskerne
- Speiseöl zum Braten
- evtl. geriebener Käse (Gouda, Butterkäse) oder in Würfel geschnittener Schafskäse

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Paprika und Zwiebeln im Öl braten, fein geschnittene Knoblauchzehen und Gewürze zugeben, Quinoa untermengen, Eier einrühren und stocken lassen, zuletzt die Kürbiskerne unterheben. Den Käse auf die Masse geben und schmelzen lassen.

**Erbsen-Möhren-Quisotto**  

- 1 Tasse rote Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- knapp 2 ½ Tassen Wasser
- 1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 8 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 500 g Erbsen und Möhren, (frisch oder tiefgefroren), bissfest gekocht
- 1 TL Basilikum\*
- 1 TL Bushveld\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- ½ Tasse Kürbiskerne, in Öl geröstet
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, Quinoa anbraten, gekochte Möhren, Erbsen, Zwiebel, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut umrühren und alles erhitzen lassen, mit Kürbiskernen bestreuen.

**Tipp:** Nicht-Veganer können geriebenen Käse unter das Quisotto rühren und schmelzen lassen.

**Kohl-Quisotto mit Cashewkernen**  

- 1 Tasse rote Quinoa\*
- knapp 2 Tassen Wasser
- 400 g Kohl, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Möhren, geschält und gerieben
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- (oder die entsprechende Menge Lauch)
- 4 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- Marrocan Gewürz\* oder Ingwer\*, Knoblauch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Sesam\*
- 100 g Cashewkerne\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- Oliveneöl\* zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Kohl in mit Marrocan und Salz gewürztem Wasser bissfest kochen. Den abgetropften Kohl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur im Fett leicht anbräunen, Möhren, Zwiebeln, Marrocan und Quinoa hinzufügen, alles kurz anbraten lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann das Quisotto mit Cashewkernen bestreuen.

**Tipp:** Dazu passt die Honig-Senf-Sauce\* aus dem El Puente-Sortiment.

**Buntes Quisotto mit Balkankäse** 

- 1 Tasse rote Quinoa\*
- knapp 2 Tassen Wasser
- 1 rote Paprikaschote, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Salatgurke, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse Frühlingszwiebeln, in kleine Ringe geschnitten
- 5 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- ½ Tasse Kürbiskerne
- 8 schwarze Oliven, halbiert
- Pfeffer\*
- Kräutersalz Sea Herbs\*
- 6-8 Blätter frisches Basilikum\*, fein geschnitten
- 200 g Balkankäse (Kuhmilchkäse in Salzlake gereift), in Würfel geschnitten
- Oliveneöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Paprika, Gurke, Zwiebelringe und Kürbiskerne in Öl anbraten und leicht garen. Gekochte Quinoa, Trockentomaten, Oliven und Gewürze zufügen und alles gut erhitzen. Zuletzt Basilikum und Balkankäse unterheben und noch einmal kurz erhitzen, wobei der Käse nur leicht verlaufen sollte.

**Tipp:** Wer keinen Balkankäse mag, kann geriebenen Hartkäse über das Quinoagemüse streuen und verlaufen lassen.





## Bratlinge

Bratlinge sind wie vegetarische „Mettklopse“, die in der Pfanne gebraten werden. Sie werden aus Quinoa (vorwiegend aus weißer Quinoa, zur besseren Verarbeitung auch zusammen mit gekochten roten Linsen), Gewürzen, Öl und Ei (erst nach dem Erkalten der Quinoamasse zugeben) zubereitet. Die Masse sollte immer gut durchgeknetet und anschließend in gleichmäßige Bratlinge geformt werden. In heißem Fett (z. B. in Olivenöl) bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten je 5-7 Min. goldbraun braten. Bei zu hoher Temperatur brennt Quinoa schnell an.

**Tipp 1:** Den Teig abschmecken, bevor das Ei zugefügt wird.

**Tipp 2:** Die Bratlinge lassen sich noch besser formen, wenn unter die fertige Masse 1-2 EL zarte Haferflocken oder 1-2 gekochte Pellkartoffeln geknetet werden (Teig dann ½ Stunde ziehen lassen).

**Tipp 3:** Für Veganer kann der Teig ohne Ei, dafür mit mehreren zerdrückten gekochten Pellkartoffeln, die unter den Quinoateig geknetet werden, zubereitet werden. Bratlinge vorsichtig in der Pfanne wenden.

Als Beilage eignen sich Saucen, z. B. Dippes oder Tapenaden von EL PUENTE, Kartoffeln oder Brot, sowie gekochtes Gemüse oder Salat.

### Mozzarella-Burger



- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 2 TL getr. Basilikum\*
- 6-8 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 gehäufte TL Tomatenwürzsalz
- 1-2 Eier
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 1 TL Olivenöl\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- Speiseöl zum Braten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 125 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Tomatenwürzsalz
- einige frische Basilikumblätter

**Zubereitung:** Quinoa, rote Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Die Masse zusammen mit den Kräutern, Gewürzen, Trockentomaten, Öl, Haferflocken und dem Ei verkneten, und ½ Stunde ziehen lassen (die Haferflocken sollen die Feuchtigkeit des Eies aufsaugen). Den gut durchgekneteten Teig in 0,5 cm dicke (Durchmesser etwas größer als die Tomatenscheiben) flache Fladen formen und bei mittlerer Temperatur in der Pfanne von beiden Seiten je 5-7 Min. braten. Die Tomaten- und Mozzarellascheiben mit Tomatenwürzsalz bestreuen. Auf eine Hälfte der Bratlinge je 1 Tomatenscheibe, 1 Mozzarellascheibe und 1-2 Basilikumblätter legen, zuletzt einen weiteren Bratling daraufsetzen, so dass ein „Burger“ entsteht. Sofort servieren.

Dazu passen Tapenaden oder Dippes, Fladenbrot oder Kartoffeln sowie auch ein Tomatensalat.



**Tipp:** Aus diesem Rezept lässt sich ebenfalls Fingerfood herstellen. Die Bratlinge werden recht klein geformt (Höhe ½ cm, Durchmesser etwa 1 ½ cm), und nach obigem Rezept gebraten. Danach lässt man sie abkühlen. Der Mozzarella wird in kleine Quadrate geschnitten, so dass sie auf die kleinen Bratlinge passen. Zusätzlich werden kleine Cherrytomaten und Basilikumblättchen benötigt. Die Bratlinge können mit Tomaten und Mozzarella auf einen Zahnstocher gespießt und mit Basilikum garniert werden.

### Kartoffel-Bratlinge

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 4 mittelgroße Pellkartoffeln, gut durchgegart und gepellt
- 1-1 ½ gehäufte TL getr. italienische Kräuter\*
- 1 TL Country Herb Kräutersalz\*
- 1 EL Olivenöl\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1-2 Eier
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln, Kräuter, Gewürze, Öl, Ei und Haferflocken unter die Quinoamasse einkneten, so dass ein gut formbarer Teig entsteht, ½ Stunde ziehen lassen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen (1-1½ cm dick, Durchmesser 5-6 cm). Die Bratlinge bei mittlerer Temperatur in heißem Fett von jeder Seite 5-7 Min. goldbraun braten.

**Tipp:** 1-2 in Ringe geschnittene Zwiebeln in heißem Fett rösten, und beim Servieren über die Bratlinge verteilen.

### Erbсен-Kartoffel-Bratlinge mit Mandelkruste

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 1 Tasse frischer Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 EL Olivenöl\*
- 1 Tasse Erbsen, gekocht und gut abgetropft (evtl. Dosenerbsen)
- 4 mittelgroße Pellkartoffeln, durchgegart
- 6 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 schwach gehäufte TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 leicht gehäufte TL Himalayakräuter\*
- 1 EL Tomatenmark
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1 Tasse Mandeln, gehobelt
- Olivenöl\* zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Gekochte Erbsen und Pellkartoffeln mit einer Gabel gut zerdrücken (oder passieren) und zu dem abgekühlten Quinoateig geben, allen anderen Zutaten außer den Mandeln zufügen. Alles mit den Händen durchkneten, bis eine gut formbare Masse entstanden ist. Da-

raus nun Bratlinge formen: etwa 1-1 ½ cm dick mit einem Durchmesser von etwa 5-6 cm. Die gehobelte Mandeln auf einen Teller geben, Bratlinge darin wenden (andrücken). Die Bratlinge nun bei mittlerer Temperatur im heißen Fett von beiden Seiten je 5-7 Min. goldbraun braten. Dazu können Kartoffeln und Salat gereicht werden. Als Sauce passt die Gemüse-Curry-Tapenade von EL PUENTE hervorragend dazu.

**Tipp 1:** Wer die Bratlinge etwas krosser haben möchte, sollte je nach Geschmack Barbecue, Knoblauch oder Chili Maniok Chips in der Tüte zerbröseln und davon 2-3 EL unter den Kartoffel-Quinoa-Erbsenteig mengen. Die Bratlinge können außerdem vor dem Braten auch statt in Mandeln in zerbröselten Maniokchips gewendet werden.

**Tipp 2:** Dieser Teig lässt sich ebenfalls zu kleinen Klößchen (siehe Fingerfood) verarbeiten. Hierfür sollte aber noch etwas mehr Tomatenmark in den Teig eingearbeitet werden. Die Klößchen können wie die Bratlinge in Mandeln oder Maniokchips gewendet werden.

### Kräuter-Bratlinge

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 EL Olivenöl\*
- 6 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 2 mittelgroße Pellkartoffeln, gekocht, gepellt und zerdrückt
- 1 gestrichener TL getr. Oregano\*
- 1 gestrichener TL getr. Majoran\*
- 1 gestrichener TL getr. Basilikum\*
- 1 gestrichener TL getr. Petersilie\*
- 1 gehäufte TL Country Herbs Kräutersalz\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 2 Eier
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Alle Zutaten gut miteinander verkneten und ½ Stunde ziehen lassen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen (1-1 ½ cm flach, Durchmesser 5-6 cm). Die Bratlinge bei mittlerer Temperatur in heißem Fett von jeder Seite 5-7 Min. goldbraun braten. Dazu können halbierte, in Öl gebratene Pellkartoffeln und Tapenaden von EL PUENTE gereicht werden.





## Pikante Aufläufe

Quinoa-Aufläufe werden im Ofen gebacken. Der Boden besteht jeweils aus einem gut geknetetem Teig aus gekochter Quinoa (weiß), roten Linsen, Gewürzen, Öl, zarten Haferflocken (bei glutenfreier Ernährung ersatzweise mit Quinoa Pop) und Ei (nicht vergessen, den Teig immer vor der Zugabe des Eies abschmecken!). Nachdem der Teig ½ Stunde geruht hat, wird er gleichmäßig hoch, 1-1 ½ cm dick, in eine Fettpfanne (Backblech mit erhöhtem Rand) gestrichen und im Backofen 30 Min. bei 200 °C gebacken. Anschließend kann der Boden mit den gewünschten Zutaten belegt und mit einer Sauce übergossen werden. Nun muss der Auflauf nochmals 10-15 Min. im Backofen garen.

Als Beilage können Salat, Saucen (z. B. Dippes oder Tapenaden von EL PUENTE) sowie Brot serviert werden.

*Tipp: Der Teig lässt sich mit einem mit Öl oder Wasser befeuchteten Teigschaber gut auf das Backblech streichen.*

### Spinat-Schafskäse-Auflauf

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 TL Bushman Kräutersalz\*
- Pfeffer\* nach Geschmack
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl\*
- 1-2 Eier
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- Speiseöl zum Einfetten

für den Belag:

- 1 Packung Rahmspinat (450-500 g), aufgetaut
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 250 g Schafskäse (oder Balkankäse aus Kuhmilch), in Würfel geschnitten
- ½-1 Tasse Kürbiskerne

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Gewürze, Knoblauch, Öl, Haferflocken und Ei gut mit der Quinoamasse verkneten und ruhen lassen. Den Teig in eine Fettpfanne streichen (1-1 ½ cm dick) und im vorgeheizten Backofen 30 Min. bei 200 °C backen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse, die Gewürze und den klein geschnittenen Knoblauch unter den aufgetauten Spinat mischen. Die Spinatmischung auf den schon vorgebackenen Quinoa-Teig streichen, die Schafskäsestückchen darauf verteilen, leicht in die

Masse drücken und mit Kürbiskernen bestreuen. Das Ganze weitere 10-15 Min. im Backofen garen lassen. Dazu wird Fladenbrot gereicht.

**Tipp 1:** Statt Fetakäse kann auch geriebener Käse verwendet werden (z. B. Emmentaler).

**Tipp 2:** Nicht-Vegetarier können statt Käse 250 g geräucherten und gewürfelten Schinken auf den Spinat streuen.



### Spinat-Lachs-Auflauf

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 EL Olivenöl\*
- 1 TL getr. Oregano\*
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 gestrichener EL Bushman Kräutersalzmischung\*
- Pfeffer\* nach Geschmack
- 1-2 Eier
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- Speiseöl zum Einfetten

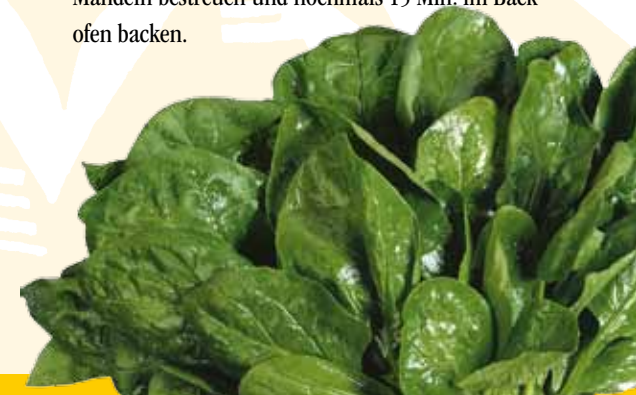
für den Belag:

- 450 g Rahmspinat, aufgetaut
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 250 g Lachsfilet
- 1-2 EL Citrus Splash\* (oder Zitronensaft)
- 1 TL Bushman Kräutersalz\*
- Pfeffer\* nach Geschmack
- 3 EL Mandeln, gehobelt
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Öl, Gewürze, Haferflocken und Ei gut unter die Masse kneten, ½ Stunde ruhen lassen und etwa 1-1 ½ cm dick in eine Fettpfanne streichen.

Bei 200 °C 20-30 Min. im Backofen backen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Zitronensaft oder Citrus Splash einreiben mit Bushman Kräutersalz, Pfeffer bestreuen und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit den Mandeln in dem Öl braten. Den aufgetauten Spinat in einem Sieb abtropfen lassen (Flüssigkeit kann zu einer Suppe verarbeitet werden). Auflauf aus dem Ofen nehmen, Spinat und Fischstücke gleichmäßig auf dem Teig verteilen, mit Mandeln bestreuen und nochmals 15 Min. im Backofen backen.



Brokkoli-Fetakäse-Auflauf mit Kürbiskernen 

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1-2 gestrichene TL Bushman Kräutersalz\*
- 1 EL Olivenöl\*
- 2-3 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 1-2 Eier
- Pfeffer\* nach Geschmack
- Speiseöl zum Einfetten



für den Belag:

- 500-750 g tiefgefrorener oder frischer Brokkoli
- ¼ l Wasser
- 2 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 TL Bushman Kräutersalz\*
- 1 EL Mehl, Stärke oder entsprechende Menge Saucenbinder zum Andicken der Flüssigkeit
- 1 Packung (250 g) Schafskäse (oder Hirtenkäse aus Kuhmilch), in kleine Würfel geschnitten
- 1 Tasse Kürbiskerne
- Pfeffer\* nach Belieben
- Speiseöl zum Einfetten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Öl, Gewürze, Tomaten, Knoblauch, Haferflocken und Ei gut unter die Masse kneten, ½ Stunde ruhen lassen und dann etwa 1- 1 ½ cm dick in eine gefettete Fettpfanne streichen.

Bei 200 °C 30 Min. im Backofen backen.

In der Zwischenzeit Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Bushman Salz, den Trockentomaten, dem Knoblauch und dem Pfeffer zum Kochen bringen und den Brokkoli bissfest kochen (5-7 Min.). Danach den Brokkoli abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Die Flüssigkeit mit der Stärke binden.

Brokkoli nach den oben angegebenen 30 Min. auf den halbgaaren Teig geben und weitere 10 Min. backen lassen. Danach den Schafskäse mit den Kürbiskernen und der Sauce auf die Masse geben und nochmals 5 Min. backen lassen.

Zucchini-Auflauf mit gerösteten Erdnüssen 

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 6 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 TL Kräuter der Provence\*
- 1 schwach gehäufte TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 EL Olivenöl\*
- Pfeffer\*
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 1-2 Eier
- Speiseöl zum Einfetten

für den Belag:

- 500-750 g Zucchini
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Kräutersalz Country Herbs\*
- Pfeffer\* nach Geschmack
- 1 TL Kräuter der Provence\*

1 ½ Tassen Frühlingszwiebeln, gewaschen, in Ringe geschnitten

1 Tasse Erdnussplitz\*  
Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Zwiebeln, Tomaten, Kräuter, Gewürze, Öl, Haferflocken und Ei gut unter die Masse kneten, ½ Stunde ruhen lassen und dann etwa 1-1 ½ cm dick in eine gefettete Fettpfanne streichen. Bei 200 °C 30 Min. im Backofen backen.

In der Zwischenzeit die Erdnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur leicht anrösten und zur Seite stellen. Danach die gewaschenen Zucchini in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden und kurz in Öl anbraten, so dass sie noch bissfest sind. Salz, Kräuter und Sahne hinzufügen. Die Zucchini-scheiben in ein weiteres Gefäß geben und die in der Pfanne verbleibende Flüssigkeit (evtl. noch etwas Wasser hinzufügen) mit Mehl oder Saucenbinder andicken. Das



Blech nach 30 Min. aus dem Backofen nehmen, den Boden mit Zucchini-scheiben belegen, mit Sauce beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen, anschließend weitere 10-15 Min. im Backofen nachgaren lassen.

**Tipp:** Wenn der Auflauf für Nichtvegetarier gebacken wird, können beim Anbraten der Zucchini-scheiben 125 g geräucherter, gewürfelter Schinken untergemischt werden. (Bei dieser Zubereitung weniger Salz verwenden).







## Gefüllte Gemüse

Bei diesen Rezepten sollten Gemüsesorten verwendet werden, die zum Füllen geeignet sind (evtl. muss das Gemüse in Scheiben geschnitten werden). Auch bei diesen Rezepten können Varianten mit Mettfüllung abgewandelt werden. Die Füllung besteht aus gekochter Quinoa (weiß), roten Linsen, Gewürzen, Öl, Haferflocken und nach Belieben Ei (darf erst nach dem Erkalten der Quinoamasse zugegeben werden) und Pellkartoffeln. Wenn die Füllmasse Ei enthält, muss darauf geachtet werden, dass die Masse beim Braten gut durchgegart wird. Der Teig lässt sich jedoch auch ohne Ei herstellen. Wer möchte, kann alternativ 1-2 gekochte, gepellte, zerdrückte Pellkartoffeln unterkneten, der Teig ist dann vegan. Beim Wenden des gefüllten Gemüses ohne Ei muss jedoch aufgepasst werden, dass die Quinoamasse nicht zerfällt. Der gut durchgeknetete Teig wird in das Gemüse gefüllt, und in heißem Fett in der Pfan-

ne bei mittlerer Temperatur oder aber in einer gefetteten Auflaufform im Backofen gegart. Aus dem Sud lässt sich eine Sauce herstellen. Als Beilage können Kartoffeln, Brot und Saucen (Dipps oder Tapenaden von EL PUENTE) gereicht werden.

**Tipp:** Den Teig abschmecken, bevor das Ei hinzugefügt wird.



### Auberginenscheiben mit Zwiebeln und Schafskäse



für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 8 Stück Trockentomaten, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 TL italienische Kräuter\*
- 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 8 Oliven, klein geschnitten
- Pfeffer\*
- 1 TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 EL Olivenöl\*
- 1-2 EL zarte Haferflocken
- 1 Ei

für die Auberginenringe:

- 2 große Auberginen
- 2-3 EL Olivenöl\*
- 1 gestrichener TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 gestrichener TL italienische Kräuter\*
- Pfeffer\*

für die Sauce:

- 200-250 g Schafskäse, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel

- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Trockentomaten, Kräuter, Knoblauch, Oliven, Gewürze, Öl, Haferflocken und Ei unterkneten. Die Auberginen waschen und in etwa 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Das Innere entfernen (und anderweitig verwerten), die Ringe sollten einen 1-1 ½ cm dicken Rand haben. Aus Öl, Salz und Kräuter eine Sauce rühren und damit die Auberginenringe von allen Seiten einpinseln.

Den Teig in die Ringe füllen und dabei gut andrücken. In Olivenöl bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten je etwa 5-7 Minuten braten bis die Auberginen gar sind, sie aus der Pfanne nehmen und heiß stellen. In dem Bratensud die Zwiebeln und die Sonnenblumenkerne schmoren, bis die Zwiebeln weich sind, Hitze abstellen und den Käse unterrühren (er darf nur geringfügig schmelzen). Sofort über die heißen Auberginenringe geben und servieren. Sollte Teig übrig bleiben, können daraus Bratlinge geformt und mitgebraten werden.

Dazu passen Kartoffeln oder Baguette.



### Gefüllte Kürbisringe mit Sauce

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 gestrichener TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 gestrichener TL getr. Oregano\*
- 1 EL Kürbisöl
- 2 leicht gehäufte TL Tapenade Tomate-Paprika\*
- 1-2 gehäufte EL zarte Haferflocken
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- 1-2 Eier

für die Kürbisringe:

- gut 750 g Kürbis (eine möglichst längliche oder Flaschenform, z. B. Butternut)
- 1 gestrichener TL Kräutersalz Country Herbs\*
- Pfeffer\*
- 2 EL Kürbisöl
- 1 gestrichener TL getr. Oregano\*

zusätzlich:

- Speiseöl zum Braten
- 1-2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- ½ Tasse Kürbiskerne (gekauft, nicht aus dem Kürbis)
- 1-2 EL Tapenade Tomaten-Paprika\*
- etwas Wasser

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Gewürze, Öl, Haferflocken und Tapenade gut mit dem Quinoateig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach das Ei gut unterkneten und ½ Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, in 1-1 ½ cm dicke Ringe schneiden und die inneren Fasern und Kerne entfernen (bzw. die Scheiben etwas aushöhlen und das Fruchtfleisch anderweitig verwenden). Aus Öl, Oregano, Pfeffer und Kräutersalz eine Sauce rühren und die Kürbisringe gut von allen Seiten einpinseln.

Die Quinoamasse in die Kürbisringe eindrücken und glattstreichen. Sollte ein wenig Teig übrig bleiben, kann er zu Bratlingen geformt werden (1 cm dick, 3-4 cm Durchmesser), und zusammen mit den Kürbisringen gebraten werden. Die Kürbiskerne im

Öl anrösten und aus der Pfanne nehmen. Die gefüllten Kürbisringe von beiden Seiten bei nicht zu hoher Temperatur je 5-7 Min. in Öl braten, dabei die Zwiebelringe mitschmoren lassen. Die gegarten Kürbisringe aus der Pfanne nehmen und heiß zur Seite stellen. Die Tapenade zusammen mit etwas Wasser im Zwiebelölsud erhitzen (evtl. etwas Wasser zufügen und die Sauce mit Mehl binden), Kürbiskerne einstreuen und zusammen mit den Kürbisringen servieren. Dazu passen Brot oder Kartoffeln.

**Tipp:** Kurz vor dem Herausnehmen der Kürbisringe können diese mit geriebenem Käse bestreut werden (z. B. Ziegenhartkäse).



### Paprika-Sardinen-Scheiben

für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 250 g Ölsardinen aus der Dose, abgetropft
- 1 gestrichener EL West-Coast Gewürzmischung\*
- 1 TL getr. Oregano\*
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Tapenade Tomate-Paprika\*
- Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack

für die Paprikaringe:

- 4 nicht zu große Paprikaschoten
- Speiseöl zum Braten

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Die Sardinen abtropfen lassen (das Öl auffangen) und mit dem Quinoateig, Gewürzen, Kräutern, Haferflocken und Tapenade Tomate-Paprika gut vermengen (die Sardinen sollten nicht mehr zu erkennen sein). Den Teig anschließend ½ Stunde kühl stellen. In der Zwischenzeit die gewaschenen Paprika in 2 ½ cm dicke Ringe schneiden, Kerne und weiße Häute entfernen. Die Endstücke in mundgerechte Teile schneiden und zur Seite legen. Paprikaringe mit Sardinen-Quinoa-Masse füllen, etwas andrücken. Das Sardinenöl oder anderes Speiseöl bei mittlerer Temperatur erhitzen, die gefüllten Paprikaringe und die geschnittenen Paprikaendstückchen von beiden Seiten je 5 Min. darin braten (vorsichtig wenden!). Bei Tisch dazu Brot und Tapenade Tomate-Paprika reichen.





### Gefüllte Gurken mit Cashewkernen an Tomatensauce



für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser
- 5 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten (Einweichwasser aufbewahren)
- 6 Oliven, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 2 EL geriebene Mandeln
- 2 gestrichene TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 1 gehäufte TL italienischer Kräuter\*
- 1 EL Olivenöl\*
- 1 Ei
- 1-2 EL zarte Haferflocken

für die Gurken:

- 3 Salatgurken
- Kräutersalz Country Herbs\* und Pfeffer\* nach Geschmack
- Speiseöl zum Braten
- 1 Tasse Cashewkerne\*, in Fett geröstet

für die Sauce:

- Tomateneinweichwasser (evtl. noch mehr Wasser hinzufügen)
- Gurkeninneres
- 1-2 EL des fertigen Quinoateiges
- 2-3 EL Tomatenmark
- Pfeffer\* und evtl. Salz\* nach Geschmack

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Trockentomaten, Oliven, Knoblauch, Mandeln, Kräuter, Gewürze, Öl, Haferflocken und Ei unter den Teig kneten (1-2 EL des Teiges zu dem Tomateneinweichwasser geben) und ½ Stunde kühl stellen. Die Gurken halbieren, längs durchschneiden, Inneres mit einem Teelöffel entfernen und ebenfalls zum Einweichwasser der Trockentomaten geben. Die Gurken mit Kräutersalz bestreuen.

Den Teig gut in die Gurken füllen und andrücken. Die Gurken von beiden Seiten je etwa 5 Min. bei mittlerer Temperatur in Fett anbraten, die Cashewkerne zugeben und bei niedriger Temperatur noch weitere 5 Min. mit Deckel nachgaren lassen.

In der Zwischenzeit das Tomatenwasser und 1-2 EL des fertigen Quinoateiges, mit dem Gurkeninneren in einem Topf durchkochen lassen, durch einen Mixer geben, mit Pfeffer und Tomatenmark abschmecken und zusammen mit den gefüllten Gurken servieren. Dazu können Kartoffeln oder Brot und Salat gereicht werden.

**Tipp:** Nach dem gleichen Rezept können ebenfalls gefüllte Zucchini oder gefüllter Chicoree zubereitet werden. Sollten Sie Chicoree wählen, ist es sehr wichtig, dass der innere Strunk entfernt wird, sonst schmeckt das Gericht sehr bitter.



### Gefüllte Fenchelknollen mit Honigpfeffersauce



für den Teig:

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- ½ Tasse rote Linsen\*
- 2 ½ Tassen Wasser\*
- 2 TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 2 TL Himalayakräuter\*
- ½ TL Sweet Citrus-Zucker\*
- 1-2 EL neutrales Speiseöl
- evtl. 1 EL zarte Haferflocken

für die Fenchelknollen:

- 4-5 Fenchelknollen
- gut ¼ l Wasser
- ½ -1 TL Kräutersalz Country Herbs\*
- 4 EL Kürbiskerne
- Speiseöl zum Braten

für die Sauce:

- Honig\* und Pfeffer\*
- ½ Tasse des fertigen Quinoateiges
- das Wasser, in dem die Fenchelknollen gekocht wurden
- klein geschnittene Fenchelteile

**Zubereitung:** Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen, dann Kräuter, Salz, Sweet Citrus unterkneten. Eventuell müssen noch 1 EL Haferflocken oder 1-2 zerdrückte Pellkartoffeln hinzugefügt werden, damit sich der Teig gut formen lässt.

Die Fenchelknollen waschen und die Stiele abschneiden. Die grünen Blättchen, die an den Stielen sitzen, ganz fein schneiden und in den Quinoateig geben. Den Teig ½ Stunde kühl stellen.

In der Zwischenzeit die Fenchelknollen längs durchteilen. Stiele und Fenchelhälften in dem Kräuterwasser etwa 10 Min. kochen lassen. Die Fenchelknollen abkühlen und abtropfen lassen, die größeren Blätter vorsichtig abtrennen, mit Kräutersalz bestreuen, die Quinoamasse (vorher ½ Tasse für die Sauce zur Seite stellen!) hineinstreichen und etwas andrücken.

Die kleineren, inneren Blätter und die Stiele klein schneiden. Die gefüllten Blätter zusammen mit einer Hälfte der klein geschnittenen Stiele und den zerkleinerten inneren Blättern (die andere Hälfte wird für die Sauce benötigt) bei mittlerer Hitze in heißem Öl

von jeder Seite goldbraun anbraten, vorsichtig wenden! Es empfiehlt sich, zuerst die Seite mit der Quinoamasse in die Pfanne zu legen. Kurz vor dem Ende der Bratzeit die Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und noch etwas mitbraten lassen.

Die andere Hälfte der kleingeschnittenen Fenchelteile und ½ Tasse gekochten Quinoateig in einem Mixer (evtl. mit etwas Fenchelwasser) fein pürieren, in das Fenchelkochwasser geben und erhitzen. 1 TL Honig einrühren und mit gemahlenem Pfeffer und Country Herbs Kräutersalz abschmecken. Dazu passen gekochte Pellkartoffeln oder Brot.



## Salate

Alle gängigen Blattsalate, auch Tomatensalate, Gurkensalate usw. können aufgewertet werden, indem man einen oder mehrere EL gekochte Quinoa beimischt. Gängige Reis- oder Nudelsalate können ebenso mit gekochter Quinoa zubereitet werden. Hierfür eignet sich rote Quinoa besser, da sie beim Kochen körniger bleibt und etwas nussiger schmeckt. Wählt man aufgrund ihrer Farbe doch die weiße Quinoa, sollte sie mit etwas weniger Wasser und nur 10 Min. lang gekocht werden, damit sie ein wenig bissfester bleibt.

**Tipp:** Da sich das Quinoakorn von EL PUENTE auch gut zum Keimen eignet, können alle gängigen Salate ebenfalls mit Quinoakeimlingen aufgewertet werden.



### Kürbis-Möhren-Salat mit Minze

1 Tasse rote Quinoa\*  
knapp 2 Tassen Wasser  
2 EL Kürbisöl zum Braten  
½ Tasse grüne Kürbiskerne, getrocknet  
1 Zwiebel (oder Frühlingszwiebeln),  
in Ringe geschnitten  
500 g Kürbisfleisch, grob geraspelt  
2 Möhren, grob geraspelt  
1 leicht gehäufte TL Minze, getrocknet  
Salz\* und Pfeffer\* nach Geschmack

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Kürbis schälen und zerschneiden, Fruchtfasern und Kerne entfernen, und das Kürbisfleisch sowie die geschälten Möhren grob raspeln. Die Zwiebel und Kürbiskerne in Öl anbraten, das gehobelte Kürbisfleisch unterheben und bissfest garen. Salz, Minze und Pfeffer zufügen. Möhren und gekochte Quinoa hinzugeben und gut erhitzen. Alles in eine Schüssel geben und kaltstellen.

**Tipp:** Dieses Gericht kann auch warm als Quisotto serviert werden.

### Gurken-Mais-Salat mit Macadamianüssen

1 Tasse gekochte, ausgekühlte Quinoa\*  
(rot oder weiß, sollte noch etwas körnig sein)  
1 kleine Dose Mais  
1 Salatgurke, geviertelt, in Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten  
4 Stück Trockentomaten\*, eingeweicht,  
abgetropft, klein geschnitten  
1 EL Speiseöl  
½ -1 EL Dill  
1 EL Balsamico Splash\*  
1 TL Kräutersalz Country Herbs\*  
1 TL Salz\*  
100 g Macadamianüsse\*, grob gehackt  
Chili\* nach Geschmack

zum Verzieren: Chilifäden, frischer Dill oder Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Die gekochte Quinoa zusammen mit dem abgetropften Mais, den Gurkenstückchen, Nüssen, Trockentomaten, Öl und den Gewürzen vermengen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals umrühren und mit Chilifäden und Dillzweigen garnieren.

**Tipp:** Dieser Salat kann auch warm als Quisotto zubereitet werden. Dazu alle angegebenen Zutaten mit Ausnahme von Öl und Balsamico Splash in einer Pfanne in Öl anbraten. Gekochte Quinoa hinzufügen und alles zusammen erhitzen. Hierfür muss mehr Salz als im Salatrezept aufgeführt verwendet werden, auch die angegebene Menge Macadamianüsse sollte erhöht werden. Zusätzlich können noch 1-2 Tassen geriebene Möhren hinzugefügt werden.







### Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum

1-2 Tassen weiße Quinoa\*, gekocht und ausgekühlt (Quinoa sollte mit etwas weniger Flüssigkeit und nur knapp 10 Min. gekocht werden, damit sie ein wenig bissfester bleibt.)

500 g Cocktailtomaten, halbiert

2 Packungen Mozzarella, abgetropft, in kleine Stücke geschnitten

3 EL Olivenöl\*

2 TL Tomatenwürzsalz

Pfeffer\* nach Geschmack

1-1½ Tassen kleine Basilikumblätter, frisch

**Zubereitung:** Die halbierten Tomaten und den in Würfel geschnittenen Mozzarella in eine Schüssel geben. Die gekochte Quinoa, Öl und Gewürze hinzufügen. Kurz vor dem Servieren die Basilikumblätter unterheben.



### Möhren-Salat mit Erdnüssen

2 EL Erdnussöl

1 Tasse Erdnussplit\*

1 TL Salz\*

1 Tasse Quinoa\*, gekocht und ausgekühlt (rot oder weiß, sollte noch etwas körnig sein)

4 Möhren, geschält und geraspelt

1 Apfelsine, filetiert, in Stückchen geschnitten

3 EL Zitronensaft

Chili\* nach Geschmack

Chilifäden zum Garnieren

**Zubereitung:** Die Erdnüsse in einer Pfanne in Öl rösten. Erdnüsse werden sehr schnell zu braun, daher nur bei mittlerer Hitze und mit ständigem Rühren rösten. Erdnüsse mit Salz bestreuen. Nach dem Abkühlen in eine Schüssel geben und mit allen anderen Zutaten vermengen.

Der Salat sollte einige Stunden ziehen.

Vor dem Servieren mit Chilifäden garnieren.

### Früchte-Nuss-Salat

1 Tasse rote Quinoa\*

knapp 2 Tassen Wasser

¼ Tasse Orangensaft\*

200 g Trockenfrüchte\*, gemischt, eingeweicht und in Stücke geschnitten (z. B. Mangos\*, Rosinen\*, Datteln\* oder Aprikosen, Pflaumen, Apfelringe)

150 g Cashewkerne\*

1 EL neutrales Speiseöl

1 EL Citrus Splash\*

1 TL Za'atar\*

1 gestrichener TL Lebkuchengewürz oder eine Messerspitze Zimt\*

1 TL Salz\*

Pfeffer\* nach Geschmack

**Zubereitung:** Quinoa und Wasser nach Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Die Trockenfrüchte mehrere Stunden lang in Orangensaft einweichen (für den Salat davon später nur gut ¼ Tasse Flüssigkeit verwenden). Die Früchte klein schneiden. Die Cashewkerne zerkleinern (z. B. die Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und auf einem Backblech mit dem Nudelholz zerdrücken.) Orangensaft, Trockenfrüchte, Nüsse, Gewürze, Öl, Zitronensaft und Gewürze unter den Quinoateig mischen. Den Salat mindestens eine ½ Stunde lang ziehen lassen. Dazu passt Baguette.

**Tipp:** Dieses Gericht ist vegan. Nicht-Vegetarier können es beispielsweise zu einem Lammgericht servieren.



## Süße Aufläufe

Süße Quinoa-Aufläufe werden im Ofen gebacken. Der Boden besteht jeweils aus einem gut geknetetem Teig aus mit Milch, gekochter und abgekühlter Quinoa (weiß) – siehe Grundrezept süße Quinoa –, Zucker, Gewürzen, Öl, Haferflocken und Eiern. Der fertige Teig sollte mindestens ½ Stunde lang im Kühlschrank ruhen, bis die Haferflocken die Feuchtigkeit aufgesogen haben. Den Teig dann 1-1 ½ cm dick fest in eine Fettpfanne (Backblech mit erhöhtem Rand) mittels eines befeuchteten Teigschabers streichen. 30 Min. lang im Backofen auf 200 °C backen, danach mit den gewünschten Zutaten belegen, mit einer Sauce übergießen und/oder mit Nüssen o.

ä. bestreuen. Anschließend den Auflauf nochmals 15 Min. im Backofen nachbacken lassen. Muss das Obst noch gegart werden, wird es direkt auf den Teig gegeben und 45 Min. durchgehend gebacken.

**Tipp 1:** Den Teig abschmecken, bevor die Eier untergeknetet werden.

**Tipp 2:** Süße Aufläufe schmecken auch kalt hervorragend!

**Tipp 3:** Süße Aufläufe können mit Eis, Sahne, Vanille- oder Schokosauce, Eierlikör usw. serviert werden.

## Marzipan-Kirschen-Auflauf

für den Teig:

1 Tasse weiße Quinoa\*

1 Tasse Wasser

knapp 1 Tasse Milch / 2 EL Sahne

40 g Marzipanrohmasse, zerbrösel

1-2 gehäufte EL Instant Kakaopulver\*

1 EL Zucker\*

1 gehäufte TL Sweet Vanilla-Zucker\*

1 EL neutrales Speiseöl

2 EL Mandeln, gemahlen

2-3 EL zarte Haferflocken

2 Eier

neutrales Speiseöl zum Einfetten

für die Soße:

¼-½ Tasse Kirschsafft (Abtropfsaft)

2 EL Mandeln, gerieben

20 g Marzipan Rohmasse, zerbrösel

1 TL Sweet Vanilla\*

1 EL Frischkäse

für den Belag:

2 Gläser Schattenmorellen, abgetropft

1 Tasse Mandeln, gehobelt, in Fett geröstet

**Zubereitung:** Quinoa, Wasser, Milch und Sahne nach dem Grundrezept für süße Gerichte herstellen und abkühlen lassen, Marzipan, Kakao, Zucker, Vanillezucker, Öl, Mandeln, Haferflocken und Eier gut einkneten und ½ Stunde kühl stellen. Den Teig 1-1 ½ cm dick in eine Fettpfanne oder in eine gefettete Auflaufform streichen. Die Masse 30 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen. In der Zwischenzeit Kirschsafft, Mandeln, zerbröseltes Marzipan (evtl. mit einer Gabel zerdrücken), Sweet Vanilla und Frischkäse zu einer halbflüssigen Masse zusammenrühren.

Nach 30 Min. Backzeit die Flüssigkeit auf den vorgebackenen Teig geben, die abgetropften Kirschen auf dem Auflauf verteilen und mit gerösteten, gehobelten Mandeln bestreuen. Weitere 10-15 Min. backen lassen.



**Tipp 1:** In die Sauce können zusätzlich 1-2 EL Amaretto gerührt werden. Es sollte dann aber etwas weniger Kirschsafft verwendet werden.

**Tipp 2:** Dieser Auflauf schmeckt auch gut, wenn er mit Aprikosen oder Pfirsichen aus der Dose zubereitet wird.







### Apfel-Rosinen-Auflauf

Zutaten für den Teig:

1 Tasse weiße Quinoa\*

1 Tasse Wasser

knapp 1 Tasse Milch/2 EL Sahne

2 EL Rosinen\*, in Rum\* oder Orangensaft\* eingeweicht

2 gestrichener TL Sweet Citrus-Zucker\*

3 EL Mandeln, gerieben

2 EL Zucker\*

½-1 gestrichene TL Spekulatius- oder Lebkuchengewürz (alternativ: Zimt\*)

1 Tasse zarte Haferflocken

1 EL neutrales Speiseöl

1 EL Marzipan (alternativ: Bittermandel Backaroma)

2 Eier

neutrales Speiseöl zum Einfetten

für den Belag:

4 Äpfel, geschält und in kleine Spalten geschnitten

4 EL Mandeln, gehobelt

1-2 EL Butter

Spekulatiusgewürz (o. ä.)

3-4 EL Rosinen\*, in Rum\* oder Orangensaft\* eingeweicht

**Zubereitung:** Quinoa, Wasser, Milch und Sahne nach dem Grundrezept für süße Gerichte kochen und abkühlen lassen. Die Rosinen, Sweet Citrus, Mandeln, Zucker, Öl, Marzipan, Gewürze und Eier gut in den Teig einkneten und mindestens ½ Stunde ruhen lassen. Den Teig 1-1 ½ cm dick in eine gefettete Fettpfanne oder in eine Auflaufform streichen. Die Apfelspalten leicht in den Teig eindrücken, Mandeln und Butterflöckchen darüber geben, alles mit Spekulatiusgewürz bestreuen.

Die Masse 30 Min. im vorgeheizten Ofen backen (200 °C). Danach die Rosinen auf die Masse geben und noch 15 Minuten weiterbacken.

Mit Vanillesauce oder Vanilleeis servieren.

### Kokosauflauf mit Mangosauce

100 g Mangofrüchte\*, getr. (für Teig,

Belag und Sauce)

¼ l Fruchtsaft (z. B. Abtropfwasser der Ananas s. u.)

für den Teig:

1 Tasse weiße Quinoa\*

2 Tassen Wasser

2 EL Zucker\*

2 EL Kokosraspeln\*

1 TL Sweet Citrus-Zucker\*

2-3 EL Öl

2 EL zarte Haferflocken

2 EL Mangobrei (siehe Zubereitung) neutrales Speiseöl zum Einfetten

für den Belag:

3-4 EL Mangobrei (siehe Zubereitung)

Saft einer Apfelsine

6-8 abgetropfte Scheiben Ananas

½ Tasse Kokosraspeln\*

für die Sauce:

Saft einer Apfelsine

6-8 Scheiben Ananas (frisch oder aus der Dose)

Kokosraspeln\*

**Zubereitung:** Die Mangofrüchte mehrere Stunden im Fruchtsaft einweichen. Die Früchte dann zerkleinern und in einem Mixer pürieren, dabei nur so viel Einweichflüssigkeit nehmen wie nötig ist, um einen dickflüssigen Brei entstehen zu lassen. Dieser Brei wird sowohl für den Teig, als auch für den Belag und die Sauce benötigt.

Quinoa, Wasser, Milch und Sahne nach dem Grundrezept für süße Gerichte herstellen und abkühlen lassen. Den Teig mit 2 EL des Mangobreis, dem Zucker, dem Öl, den Kokosraspeln, dem Sweet Citrus und den Haferflocken verkneten und ½ Stunde ruhen lassen. Die Masse danach etwa 2 cm dick in eine gefettete Auflaufform streichen und 30 Min. bei 200 °C im Backofen backen. Den Apfelsinensaft mit 4 EL Mangobrei verrühren und auf dem heißen Quinoboden glatt streichen. Nun die Ananasscheiben darauf legen und die Ananaslöcher evtl. mit anderen Früchten auslegen. Alles mit Kokosraspeln be-

streuen. Anschließend weitere 15 Min. bei 150 °C im Backofen backen lassen.

Aus dem restlichen Mangobrei, dem Apfelsinensaft und dem übrig gebliebenen Einweichwasser eine Fruchtsauce herstellen, ggf. mit Kokosflocken andicken.

**Tipp:** Nicht-Veganer können den Auflauf auch mit Vanille- oder Schokosauce, Sahne oder Eis servieren. Der Auflauf schmeckt hervorragend kalt!



## Nachspeisen mit Quinoa

**Quinoa-Puddings** bestehen neben der weißen Quinoamasse (siehe Grundrezept für süße Quinoa) aus einem hohen Anteil an Schokolade, die in der heißen Quinoamasse geschmolzen wird. Hinzu kommen Kokosflocken, Mandeln oder Haferflocken, die die Masse geschmeidiger machen. Auch Rohmarzipanmasse lässt sich gut verarbeiten. Außerdem runden Zucker, Gewürze, Kakaopulver und Quark dem Geschmack ab. Die Masse sollte längere Zeit – nicht abgedeckt – im Kühlschrank ruhen. Eine passende Form mit neutralem Speiseöl auspinseln, die Quinoamasse mit Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln ausstreuen, leicht eindrücken und sofort auf einen Teller stürzen. Den Teller reichlich mit frischem Obst, Kokoschips, gehobelten Mandeln, Pinienkernen, Schokoladensauce, Sahne, Likör usw. garnieren.

**Quinoa-Konfekte** sind süße Varianten zum pikanten Fingerfood. Für die Zubereitung werden die oben angegebenen Zutaten mit Ausnahme vom Quark benötigt. Der Teig, der vorher einige Stunden, evtl. sogar einen halben Tag, kalt im Kühlschrank ruhen sollte, wird mit den Händen gut geknetet, zu kleinen Kugeln (2-2 ½ cm Durchmesser) geformt und mit flüssiger Kuvertüre (weiß oder schwarz), Kokosraspeln, Mandeln oder Schokobohnen verziert. Der fertige Teig darf nicht abgedeckt werden, da die gekochte Quinoa Feuchtigkeit absetzt. Das zubereitete Konfekt enthält Milch und ist daher nur etwa so lange haltbar wie beispielsweise Sahnetorten und sollte kühl gelagert werden. Zum Servieren des süßen Fingerfoods die Kugel einfach mit einer Weintraube garnieren und mit einem Zahnstocher befestigen. Das Konfekt schmeckt noch besser, wenn es vor dem Verzehr in Schokoladensauce getaucht wird.

**Tipp für Kindergeburtstage:** Die Quinoamasse ist so formbar, dass mit den Händen daraus einfache dreidimensionale Figuren (Schnecken, Herzen, ...), Zahlen oder Buchstaben hergestellt werden können. Mit dem Nudelholz lässt sich die Masse auf Pergamentpapier, das mit Kokosraspeln, Chocolé Instant-Kakao oder gemahlene Mandeln bestreut ist, ausrollen und mit kleinen Keksförmchen ausstechen.



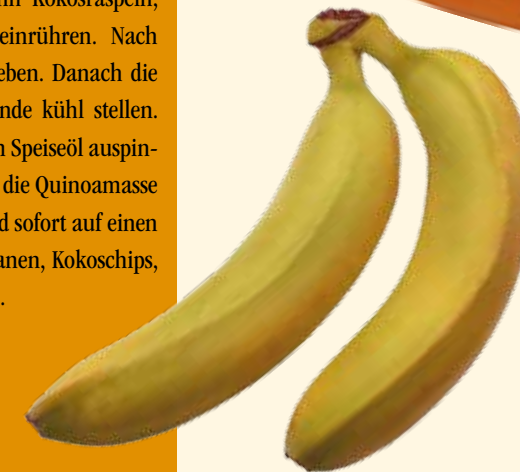
### Kokospudding

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Milch
- 4 Stücke Kokoschokolade\*
- 2 gehäufte TL Equita\* (je nach Geschmack Haselnusscreme oder Zartbitter)
- 1 Tasse Kokosraspeln\*
- 2 EL Chocolé Instant-Kakao\*
- 4 EL Rohrzucker\*
- 1-2 TL Sweet Vanilla-Zucker\*
- 1 Tasse Quark

zum Stürzen:  
neutrales Speiseöl  
Kokosraspeln\*

zum Garnieren:  
Kokoschips\*  
2 Bananen  
Schokosauce (siehe Rezept)  
Sahne (nach Belieben)

**Zubereitung:** Beachten Sie das veränderte Grundrezept für süße Gerichte! Quinoa waschen und leicht anrösten (siehe Grundrezept). Mit 2 Tassen Wasser 10 Min. lang kochen. Danach 1 Tasse Milch zufügen und weitere 10 Min. kochen lassen (insgesamt also 20 Min.). Sollte die Flüssigkeit anschließend noch nicht aufgesogen sein, noch weitere 5 Min. auf ausgestellter heißer Platte nachgaren lassen. In die heiße Masse der Reihe nach Kokoschokolade und Equita einrühren (bis die Schokolade geschmolzen ist), dann Kokosraspeln, Rohrzucker und Sweet Vanilla einrühren. Nach dem Abkühlen den Quark unterheben. Danach die Masse mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Eine Form ausgiebig mit neutralem Speiseöl auspinseln, mit Kokosraspeln ausstreuen, die Quinoamasse hineingeben, leicht eindrücken und sofort auf einen Teller stürzen. Den Teller mit Bananen, Kokoschips, Schokosauce und Sahne garnieren.





**Kokoskonfekt**

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Milch
- 4 Stück Kokoschokolade\*
- 2 gehäufte TL Equita\* (je nach Geschmack Haselnusscreme oder Zartbitter)
- 1½ Tassen Kokosraspeln\*
- 2 EL Chocolé Instant-Kakao\*
- 3 EL Rohrzucker\*
- 1-2 TL Sweet Vanilla-Zucker\*

**Zubereitung:** Beachten Sie das veränderte Grundrezept für süße Gerichte! Quinoa waschen und leicht anrösten (siehe Grundrezept). Mit 2 Tassen Wasser 10 Min. lang kochen. Danach 1 Tasse Milch zufügen und weitere 10 Min. kochen lassen (insgesamt also 20 Min.). Sollte die Flüssigkeit anschließend noch nicht aufgesogen sein, noch weitere 5 Min. auf ausgestellter heißer Platte nachgaren lassen. In die heiße Masse der Reihe nach Kokoschokolade und Equita einrühren (bis die Schokolade geschmolzen ist), dann Kokosraspeln, Rohrzucker und Sweet Vanilla einrühren. Nach dem Abkühlen den Quark unterheben. Danach die

Masse mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Der Teig wird anschließend zu kleinen Kugeln geformt, danach wird die Kugel mit flüssiger Kuvertüre beträufelt und mit Kokoschips oder Mandeln garniert. Spießt man das Konfekt zusammen mit einer Weintraube auf einen Zahnstocher, erhält man leckeres Fingerfood.

**Tipp:** Der Teig wird auf Pergamentpapier, das mit Kokosraspeln bestreut ist, ausgerollt und mit kleinen Kekformen ausgestochen. Es können auch kleine Figuren (Schnecken, Herzen, ...) oder Zahlen und Buchstaben mit den Händen geformt werden.

**Mandel-Marzipan-Pudding**

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Milch
- 50-60 g Marzipanrohmasse
- 1 Tafel Mandelkrokant\*
- ½ Tasse zarte Haferflocken
- 1 EL Zucker\*
- gut 1 TL Sweet Vanilla-Zucker\*
- 1 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Quark

zum Garnieren:  
frisches Obst  
gehobelte Mandeln  
Sahne  
Schokosauce (siehe Rezept)  
Mandelsplitter

**Zubereitung:** Beachten Sie das veränderte Grundrezept für süße Gerichte! Quinoa waschen und leicht anrösten (siehe Grundrezept). Mit 2 Tassen Wasser 10 Min. lang kochen. Danach 1 Tasse Milch zufügen und weitere 10 Min. kochen lassen (insgesamt also 20 Min.). Sollte die Flüssigkeit anschließend noch nicht aufgesogen sein, noch weitere 5 Min. auf ausgestellter heißer Platte nachgaren lassen. In die heiße Flüssigkeit die zerbröselte Marzipanrohmasse die Schokolade einrühren und schmelzen lassen, danach die Haferflocken, Zucker, Sweet Vanilla und die gemahlene Mandel einrühren. Wenn der Teig etwas abgekühlt ist den Quark unterheben und die Masse mindestens ½ Stunde kühl stellen. Eine Form ausgiebig mit neutralem Speiseöl auspinseln, mit gemahlene Mandeln austreuen, die Quinoamasse hineingeben, leicht eindrücken und sofort auf einen Teller stürzen. Den Teller mit Obst, gehobelten Mandeln, Schokosauce und Sahne garnieren.





### Mandel-Marzipan-Konfekt

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Milch
- 50-60 g Marzipanrohmasse
- 1 Tafel weiße Schokolade Mandelkrokant\*
- ½ Tasse zarte Haferflocken
- 1 TL Sweet Vanilla-Zucker\*
- 1 ½ Tassen Mandeln, gemahlen

**Zubereitung:** Beachten Sie das veränderte Grundrezept für süße Gerichte! Quinoa waschen und leicht anrösten (siehe Grundrezept). Mit 2 Tassen Wasser 10 Min. lang kochen. Danach 1 Tasse Milch zufügen und weitere 10 Min. kochen lassen (insgesamt also 20 Min.). Sollte die Flüssigkeit anschließend noch nicht aufgesogen sein, noch weitere 5 Min. auf ausgestellter heißer Platte nachgaren lassen. In die heiße Masse der Reihe nach Kokoschokolade, Equita (je nach Geschmack hell oder dunkel) einrühren bis die Schokolade geschmolzen ist, dann Kokosraspeln, Rohrzucker und Sweet Vanilla einrühren. Danach die Masse mindestens ½ Stunde kühl stellen. Der Teig wird anschließend zu kleinen Kugeln geformt, danach wird die Kugel mit flüssiger Kuvertüre

beträufelt und mit gemahlenen Mandeln garniert. Spießt man das Konfekt zusammen mit einer Weintraube auf einen Zahnstocher, erhält man leckeres Fingerfood.

**Tipp:** Der Teig wird auf Pergamentpapier, das mit gemahlenen Mandeln bestreut ist, ausgerollt und mit kleinen Keksformen ausgestochen. Oder es können kleine Figuren (Schnecken, Herzen, ...), Zahlen oder Buchstaben mit den Händen geformt werden.

### Mango-Chili-Nachspeise

- 1 Tasse weiße Quinoa\*
- 2 Tassen Möhrensaft
- 100 g getr. Mango\*, eingeweicht und zerkleinert
- 1 Prise Salz
- 2 EL Haferflocken
- 3 TL neutrales Speiseöl
- 3-4 EL Kokosraspeln\*
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Aprikosenmarmelade
- Chili\* nach Geschmack

zum Garnieren:  
zerkleinerte Kokoschips\* oder -raspeln\*  
Chilifäden

**Zubereitung:** Quinoa wird nur in dem Möhrensaft ohne Beigabe von Wasser gekocht. Nach dem Erkalten werden alle anderen Zutaten mit der Quinoamasse gut verknetet und zu einem großen Kloß geformt, der auf einen Teller gelegt wird. Der Teller wird reichlich mit Früchten und Nüssen garniert.

### Mango-Chili-Konfekt

**Zubereitung:** Gleiche Zubereitung wie die Mango-Chili-Nachspeise, nur dass der Teig zu kleinen Kugeln geformt wird, die dann mit Kokosraspeln oder Kokoschips paniert werden.



### Schokoladensauce

- 2 Stück Milkschokolade\*
- 3-4 EL Milch (oder Sahne)
- 1 TL Equita\* (je nach Geschmack Haselnusscreme oder Zartbitter)

**Zubereitung:** Milch und Schokolade in eine Mikrowellen geeignete Schale geben. In der Mikrowelle die Masse 30 Sek. bei 600 Watt erhitzen, herausnehmen, und Milch und Schokolade sofort mit einer Gabel verrühren, danach Equita einrühren. Die Sauce im Kühlschrank abkühlen lassen. Sollte sie zu zähflüssig sein, kann sie mit Milch verdünnt werden.

**Tipp:** Der Geschmack der Saucen lässt sich mit verschiedenen Schokoladenarten variieren.

#### Unsere Vorschläge:

Chili-Schokoladensauce: Zartbitterschokolade\*, Milch, Equita Zartbitter\* und Chili\*.  
Capuccino-Schokoladensauce: Milch, Equita Zartbitter\* und etwas Cappuccinopulver.  
Helle Schokoladensauce: weiße Schokolade (z. B. Mandelkrokant\*), Milch und etwas Sweet Vanilla-Zucker\*.





## Folgende EL PUENTE-Produkte bereichern Ihren Vorratsschrank

Balsamico Splash Salatdressing, 250 ml	sa1-10-001
Basilikum, gerebelt, 20 g	bl1-15-124
Bushman Kräutersalz, 70 g	sa1-15-203
Bushveld Gewürzmischung, 50 g	sa1-15-107
Cashewbruch, 250 g	id6-10-001
Cashewkerne, ganz, 100 g	id6-10-006
Cashewkerne, kandiert, 100 g	id6-10-003
Chili, gemahlen, 30 g	sl3-15-105
Citrus Splash Salatdressing, 250 ml	sa1-10-003
Country Herbs, Kräutersalz, 80 g	sa1-15-100
Currypulver, 30 g	sl3-15-506
Datteln, 100 g	pl2-10-130
Equita Haselnusscreme, 400 g	int-10-001
Equita Zartbitter, 400 g	int-10-003
Erdnussplit, 300 g	id6-10-101
Honig-Senf-Sauce, 375 ml	sa1-10-258
Himalaya Gewürzmischung, 30 g	ne4-15-100
Italienische Kräuter, 20 g	ae1-15-134
Ingwer, gemahlen, 30 g	sl1-15-111
Instant-Kakaopulver Chocolé, 250 g	bo0-14-100
Khoisan, Meersalz, 95 g	sa1-15-108
Kokoschips, 100 g	sl0-10-100
Kokoschokolade, 100 g	bo0-10-113
Kokosraspeln, 200 g	sl0-10-010

Kräuter der Provence, 20 g	ae1-15-132
Macadamianüsse, 100 g	gu8-10-100
Majoran, gerebelt, 15 g	bo3-15-125
Mandelkrokantschokolade, 80 g	bo0-10-123
Mango, 100 g	ka6-10-110
Marrocan Gewürzmischung, 45 g	sa1-15-109
Olivenöl, 500 ml	ch1-10-108
Orangenblütenhonig, 250 ml	me0-16-250
Orangensaft, 1 l	cu1-18-100
Oregano, gerebelt, 20 g	bl1-15-123
Palmzucker, 250 g	id2-10-250
Petersilie, gerebelt, 20 g	bo3-15-126
Pfeffer schwarz, gemahlen, 40 g	sl1-15-504
Pizzakräuter, 20 g	ae1-15-131
Quinoa, weiß, 500 g	bo1-10-011
Quinoa Pop, 100 g	bo1-10-012
Quinoa, rot, 500 g	bo1-10-015
Quinoa, schwarz, 500 g	bo1-10-016
Rohrzucker, 500 g	py3-10-500
Rosinen, 200 g	ch1-10-201
Rote Linsen, 500 g	lb4-10-003
Rum, 7 Jahre, 700 ml	cu1-11-200
Schwarze Bohnen, 500 g	ec2-10-030
Sea Herbs, Kräutersalz mit Meeresalgen, 80 g	sa1-15-101

Sesam, 250 g	py3-10-010
Sweet Citrus, 85 g	sa1-10-101
Sweet Vanilla, 80 g	sa1-10-105
Tapenade Gemüse-Curry, 125 ml	sa1-10-260
Tapenade Tomate-Paprika, 125 ml	sa1-10-261
Tapenade Tomate-Olive, 125 ml	sa1-10-262
Trockentomaten, 50 g	pl2-10-110
Vollmilchschokolade, 100 g	bo0-10-100
Vollrohrzucker, 1000 g	ec2-10-000
Weißwein, Sauvignon Blanc, 700 ml	ch1-11-700
West Coast Gewürzmischung, 60 g	sa1-15-106
Za'atar, arabische Gewürzmischung, 25 g	pl2-10-100
Zartbitterschokolade „Noir“, 100 g	bo0-10-102
Zimt, gemahlen, 30 g	sl1-15-503