

# Alle Rezepte von Cefkoch.de

## Nussiger Quinoa - Salat

Ein leckerer bunter Sommersalat, so wie ich ihn von meinem Lieblings - Traiteur her kenne

### Zutaten für 2 Portionen:

2 Tasse/n Quinoa, schwarz  
100 g Rosinen  
100 g Cashewnüsse  
1 kl. Dose/n Mais, abgetropft  
3 Stück(e) Karotte(n)  
1 Handvoll Kirschtomate(n)  
1 Schalotte(n)  
3 EL Apfelessig  
3 EL Öl, (Sonnenblumenöl)  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer

einige Stiele Petersilie oder Kräuter nach Geschmack

**Verfasser:** badgirlofparis

Die Quinoa mehrmals gründlich mit Wasser waschen, um die Bitterstoffe abzuspülen, danach in 2 Tassen Wasser ca. 20 Minuten garen. In ein feines Sieb abgießen, mit den Rosinen mischen und abkühlen lassen.

Die Karotten putzen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser rasch bissfest garen. Den Mais abtropfen lassen. Die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht goldbraun rösten und die Kirschtomaten halbieren. Die Schalotte in feine Ringe oder Würfel schneiden, die Petersilie putzen und fein wiegen. Alles mit dem Quinoa in eine Schüssel geben.

Aus Apfelessig und Sonnenblumenöl ein Dressing rühren, mit Pfeffer, Salz und Honig abschmecken. Das Dressing mit den Zutaten in der Schüssel vermischen und den Salat eine Stunde ziehen lassen.

Dazu schmeckt gegrillte Hähnchenbrust und Baguette. Zubereitung: 45 min

# Quinoa - Lauch - Auflauf

## Zutaten für 4 Portionen:

350 ml Gemüsebrühe

150 g Quinoa

30 g Sonnenblumenkerne

1 Bund Lauch

2 Ei(er)

125 g Crème fraîche

Streuwürze (Hefestreuwürze)

Paprikapulver

Muskat

100 g Käse, gerieben, Salz und Pfeffer

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Quinoa kalt abspülen, abtropfen lassen und bei milder Hitze für etwa 15 Minuten in der Brühe garen lassen.

Die Sonnenblumenkerne (ohne Fett) in einer Pfanne anrösten. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Quinoa, Lauch und Sonnenblumenkerne mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Eier mit der Crème fraîche verquirlen, mit Hefestreuwürze, Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ei-Masse gleichmäßig über den Auflauf verteilen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 30 Minuten backen.

Arbeitszeit ca 20 min

# Quinoa - Bananen - Creme

glutenfrei, kalorienarm,

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tasse/n Milch
- 2 Zitrone(n), davon Saft und etwas Abrieb
- 3 EL Honig
- 2 Banane(n)

**Verfasser:** 7Schweinoldi20

Quinoa mit der Milch erhitzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Honig dazugeben. Sobald die Creme dick wird, Zitronensaft und etwas von der abgeriebenen Schale einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse cremig schlagen.

Die Bananen in Scheiben schneiden und entweder unter die Creme rühren oder oben drauf legen.

Das Rezept reicht für 4 Portionen. Pro Portion 170 kcal, 3 g Eiweiß, 1 g Fett und 20 g Kohlenhydrate.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: ca. 170 kcal