



claro
FAIR TRADE

Quinoa Das Wunderkorn der Inka

Herkunft

Quinoa wird von den Inkas und anderen Völkern der Anden seit über 5000 Jahren kultiviert. Es wächst dort unter harten Bedingungen auf bis zu 4000 Metern Höhe und widersteht Temperaturen von -8° bis 38°C. 2013 wurde von der UNO zum Jahr des Quinoa erklärt, um die Leistung der indigenen Völker bei der Zucht und Erhaltung dieser Kulturpflanze zu würdigen und um deren Eigenschaften bekannter zu machen. 2013 feiert claro auch 25 Jahre Zusammenarbeit mit der bolivianischen Kleinbauernorganisation Anapqui.



Quinoa auf meinem Teller



Die Zubereitung von Quinoa gleicht der von Reis und es eignet sich als Hauptgericht oder Beilage. Es lässt sich auch als Auflauf, Suppeneinlage oder für Salate zubereiten. Vegetarier und Veganer schätzen das Korn wegen seinem hohen Proteingehalt. Quinoa ist die einzige pflanzliche Nahrungsquelle, welche alle essentiellen Aminosäuren, dazu Spurenelemente und Vitamine enthält. Es ist reich an Magnesium, Phosphor, Calcium und Eisen. 100 g Quinoa decken bereits die Hälfte des täglichen Eisenbedarfs. Darüber hinaus ist das Wunderkorn glutenfrei und für Menschen mit einer Getreideunverträglichkeit ideal.

claro bietet Quinoa in weiss, rot und schwarz an. Erhältlich in claro Läden, in Lebensmittel-Fachgeschäften sowie im Online-Shop auf www.claro.ch.



claro
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa mit Lauch und Parmesan

Quinoa mit Lauch und Parmesan

Zutaten für 4 Personen

200 g	weisses Quinoa *	1	Knoblauchzehe
4 dl	Gemüsebouillon	5 EL	geriebener Parmesan
1	Lorbeerblatt	2 EL	Koriander-Blätter
1	fein geschnittener Lauch		etwas Chilipulver *

* bei claro erhältlich

Zubereitung

- Quinoakörner unter fließendem Wasser abspülen.
 - Bouillon und Lorbeerblatt aufkochen, das Quinoa und den fein geschnittenen Lauch begeben. Ca. 15 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
 - Knoblauchzehe pressen und in einer Salatschüssel mit dem geriebenen Parmesan und Koriander vermengen.
 - Quinoa beifügen und gut vermischen.
 - Mit Chilipulver abschmecken.
- Tipp:** Die Quinoa-Mischung in einer Form auf die Teller anrichten. Form entfernen und mit buntem Salat dekorieren.
- Das Gericht kann warm oder kalt serviert werden.



claro
FAIR TRADE

Rezept

Limetten-Quinoa mit Tomaten und Passionsfrucht

Limetten-Quinoa mit Tomaten und Passionsfrucht

Zutaten für 4 Personen

200 g schwarzes Quinoa *	1 Zwiebel
5 dl Wasser	1 Knoblauchzehe
wenig Salz	wenig Öl oder Butter
1 EL Raps- oder Olivenöl *	400 g Tomaten
1 Limette	Salz, Pfeffer *
40 g Cashewnüsse nature *	2 Passionsfrüchte

* bei claro erhältlich

Zubereitung

Quinoa

- Quinoakörner unter fließendem Wasser abspülen.
- Salzwasser aufkochen, Öl und Quinoa begeben und ca. 15 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Abgeriebene Schale und Saft der Limette begeben, gut mischen und auflockern.
- Cashewnüsse in der Bratpfanne leicht rösten. Abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren zerkleinern.

Tomatensalsa

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in wenig Öl oder Butter anschwitzen.
- Die Tomaten in Würfel schneiden, dazugeben und ca. 10 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.
- Quinoa mit Tomatensalsa und Passionsfruchtfleisch auf vier Tellern anrichten, zerhackte Cashewnüsse darüberstreuen.



claro
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa mit Curry und Cranberries

Quinoa mit Curry und Cranberries

Zutaten für 4 Personen

200 g weisses Quinoa *	1 TL Kurkuma *
4 dl Wasser und wenig Salz	1/2 TL gemahlener Koriander *
4 EL weisser Balsamicoessig	1 EL frische Korianderblätter
3 EL Rapsöl	1 EL feiner Vollrohrzucker *
25 g Ingwer, frisch gerieben	50 ml Kokosmilch *
1 TL Salz	50 g getrocknete Cranberries

* bei claro erhältlich

Zubereitung

- Quinoakörner unter fließendem Wasser abspülen.
- Salzwasser aufkochen, Quinoa begeben und ca. 15 Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Alle anderen Zutaten bis auf die Cranberries in einer Schüssel gut verrühren und mit dem Quinoa mischen.
- Zuletzt die Cranberries dazugeben, gut vermischen und kalt stellen.
- Vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern verzieren.

Tipp: Quinoa bereits am Vorabend kochen und im Kühlschrank kühl stellen.

tibits