



**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](http://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

## Festtagsmenu zu Ostern einmal anders

### Quinoa-Hähnchen-Pfanne

Zutaten (für vier Personen):

2 Knoblauchzehen  
1 EL Honig\*  
1 Zwiebel (*besser Frühlingszwiebel*)  
250 g Quinoa\*  
1 Becher Sahne  
3 EL Öl\*  
500 g Hähnchenbrustfilet  
1 Stk. Ingwer\* (walnussgross)  
2 EL Sojasauce  
3 - 4 mittlere Karotten  
Salz\* und schwarzer Pfeffer\*



Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig verrühren.

Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und beiseite legen (*das Grün der Zwiebel extra legen*).

1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Im restlichen Öl das Weiße der Zwiebel anbraten und das gewaschene, abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250 ml Wasser aufgießen und 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Karotten und Sahne daruntermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Fleisch und das Zwiebelgrün beigegeben und nur kurz erhitzen.

### Süsse Quinoa-Speise

Zutaten (für vier Personen):

200g Quinoa\*  
0,4l Milch  
1 Prise Meersalz\*  
1 EL Butter  
4 kleine, aromatische Äpfel  
3 EL gehackte Mandeln  
3 EL Rosinen\*  
1/4 TL Zimt\*  
zum Verfeinern: Honig\* und Schlagsahne

Zubereitung:

Das Quinoa waschen und mit der Milch zum Kochen bringen. Salz und Butter hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten aufquellen lassen. Die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln, den Rosinen und dem Zimt zu dem Quinoa geben. Alles zusammen weiter garen lassen. Nach Belieben mit Honig süssen und geschlagene Sahne darunterziehen.

*\*im claro Laden erhältlich*