

Quinoa geröstet



Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa. Die Testzubereitung erfolgte mit einer großen Kaffeetasse (1/4 l).
- 2 Tassen (gleicher Größe) Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Das Wasser salzen und zum Kochen bringen
2. Währenddessen die Quinoa **in einem Sieb gut waschen!** Das ist wichtig, um die Bittersoffe auszuspülen.
3. Die gewaschene Quinoa in das siedende Salzwasser geben, Hitze auf kleinste Einstellung reduzieren und 15 min quellen lassen.
4. Den Backofen auf 180° C (Ober-/Unterhitze vorheizen).
5. Die fertig gekochte Quinoa im Sieb abtropfen lassen. **Wenn z.B. zum Brot backen Quinoa verwendet werden soll, dann jetzt welche entnehmen. Im Test wurden für ein Kastenbrot 150 g entnommen.**
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die gekochte Quinoa darauf gleichmäßig verteilen.
7. Röstzeit 13 min einstellen, Wecker auf 7 min. Nach 7 min die Quinoa wenden, sodass eine gleichmäßige Röstung erfolgt.
8. Am Ende der Röstzeit Blech aus dem Ofen nehmen und ggf. noch nachsalzen (war bei der Testzubereitung nicht erforderlich).

Weitere Verwendung der gerösteten Quinoa

Das Produkt lässt sich über einige Wochen in einer verschlossenen Dose ohne Kühlung lagern und kann z.B. ins Müsli, in eine Quarkspeise oder auf Salat gestreut werden. Das gibt einen nussigen Geschmack.

Hintergrundinfos und Verwendung

- Quinoa hat überdurchschnittlich viel Eisen, Phosphor und Calcium. Es hat wenig Kalorien, sättigt aber lange.
- Es ist kein Getreide, sondern „eine Pflanzenart aus der Gattung der Gänsefüße in der Familie der Fuchsschwanzgewächse“ (Zitat Wikipedia). Daher ist es glutenfrei.
- Als Hauptgericht kann Quinoa Reis ersetzen oder ergänzen.
- Im Müsli kann Quinoa Haferflocken ersetzen oder ergänzen.
- Salat bekommt damit eine „crunchy-Note“ und ein größeres Sättigungsvermögen.