

Kochen mit Quinoa – Zubereitungstipps & Rezeptideen



Quinoa – das Superfood für Veganer und Vegetarier

Was macht eigentlich ein Superfood aus? Die Antwort ist ganz simpel: Im Idealfall bietet es bei einer überschaubaren Kalorienanzahl reichlich Vitamine und Mineralstoffe und macht auch noch lange satt. Quinoa erfüllt gleich alle drei Anforderungen.

Pro 100 g kommt Quinoa (ungekocht) auf ca. 365 Kalorien. Aber was es eigentlich besonders macht: Zum einen ist es reich an Eiweiß (ca. 13 g) und Ballaststoffen (ca. 7 g), kommt dabei aber nur auf etwa 6 g Fett. Zum anderen bietet es reichlich Kalzium, Magnesium und Eisen. Quinoa deckt somit viele Nährstoffbedürfnisse ab, bei denen es bei einer Ernährung ohne Fisch und Fleisch bzw. generell ohne tierische Produkte zu einem Mangel kommen kann.

Welche Quinoa-Sorten gibt es?

Quinoa ist ein artenreiches Pflänzchen und die verschiedenen Sorten unterscheiden sich nicht nur leicht im Geschmack, sondern sind auch mal mehr, mal weniger bissfest. Hier ein kleiner Überblick über die bekanntesten Quinoa-Sorten:

- **Weißes Quinoa** wird in vielen gut sortierten Supermärkten verkauft. Die perlweißen Körner haben

einen milden Geschmack und eignen sich daher sowohl für herzhaftes also auch süße Gerichte.

- **Rotes Quinoa** bringt im Gegensatz zur hellen Variante etwas mehr des nussigen Eigengeschmacks mit. Auch die Konsistenz ist nach der Garzeit kerniger. Daher wird er gern für „Quisotto“-Rezepte verwendet.
- **Schwarzes Quinoa** zeichnet sich durch seinen intensiven Geschmack aus und ist nach 15 Minuten Kochzeit deutlich bissfester als seine Verwandten. Er eignet sich daher besonders gut als gesunder Sattmacher in Salaten oder als Füllung für Ofengemüse.
- **Quinoa bunt gemischt** vereint die drei Sorten in einer Packung. Von weich bis kernig und mild bis nussig landet auf diese Weise ein guter Mix auf deinem Teller – eine super Alternative zu klassischen Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

Die 5 häufigsten Fehler und wie sie sich vermeiden lassen:

Fehler 1: Quinoa ist ein Getreide

Ok, streng genommen ist das kein Fehler beim Kochen, aber wissen solltest du es vielleicht trotzdem. Quinoa stammt aus Südamerika und ist auch als Inkareis, Perureis, Reisspinat oder Reismelde bekannt. Tatsächlich verwandt ist Quinoa mit Mangold, Spinat und Roter Bete; geschmacklich ist es eher nussig und kann wie Reis gekocht werden. Zum Beispiel als „Quisotto“.

Dass Quinoa zu den Fuchsschwanzgewächsen zählt und kein Getreide ist, ist nicht nur einfach eine nette Zusatzinformation. Denn es bedeutet, dass Quinoa glutenfrei ist und somit perfekt für Menschen ist, die an einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie leiden oder keine Weizenprodukte vertragen.

Kochen mit Quinoa – Zubereitungstipps & Rezeptideen

Fehler 2: Quinoa vor dem Kochen nicht waschen

Auch abgepackt kann Quinoa noch Spuren von Saponin enthalten, die dem Pseudogetreide einen unangenehm bitteren und seifigen Geschmack verleihen. Um das zu vermeiden, solltest du die Samen vor dem Kochen gründlich waschen. Gib sie einfach in ein feinmaschiges Sieb und spül sie unter fließendem Wasser gut ab.

Fehler 3: Die Samen zu lange kochen

Beim Kochen von Quinoa ist das richtige Timing gefragt – außer du magst es etwas breiig. So funktioniert's am besten: Wasser und Quinoa im Verhältnis 3:1 dosieren (also beispielsweise 450 ml Wasser und 150 g Quinoa). Wasser zum Kochen bringen und Quinoa einrühren. Die Samen etwa 15 Minuten köcheln lassen – fertig. Während der Zubereitung absorbiert Quinoa einen Großteil der Flüssigkeit, quillt also ordentlich auf. Aus 150 g der ungekochten Samen werden ca. 450 g fluffiges, weiches Quinoa.

Deutlich bequemer lässt sich das Superfood übrigens in einem Reiskocher zubereiten: Dafür Wasser und Quinoa im Verhältnis 2:1 in den Reiskocher füllen (also zum Beispiel 200 ml Wasser und 100 g Quinoa), Reiskocher anstellen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Der Vorteil an dieser Methode? Nach der Garzeit schaltet sich der Reiskocher automatisch in den Warmhaltemodus. Die Samen werden also nicht verkocht. Du brauchst nicht daneben stehen und kannst dir einfach eine warme Portion herauslöffeln, wenn du Lust darauf hast.

Fehler 4: Gekochte Quinoa nicht abseihen

Quinoa saugt das Wasser beim Kochen zwar auf, aber nicht vollständig. Deswegen solltest du die gegarten Körner in einem feinmaschigen Sieb abseihen – gerne mit leichtem Nachdruck. Ansonsten besteht die Gefahr, dass dein Quinoa-Gericht wässrig wird.

Fehler 5: Quinoa sofort nach dem Kochen

weiterverarbeiten

Die fertig gekochten und abgeseihten Samen brauchen nach all der Anstrengung erst einmal eine kurze Pause. Lass sie (in der noch heißen Pfanne oder dem Topf) ca. 15 Minuten ruhen. So werden sie nicht klumpig und lassen sich besser in Salat, Auflauf oder als Einlage in Suppen einsetzen.

So verleihst du Quinoa das kleine Extra an Geschmack

Unter fließendem Wasser wird ein Großteil der Bitterstoffe bereits abgespült. Geschmacklich kannst du die kleinen Power-Samen aber schon während des Kochens nach deinem Gusto verfeinern:

- Verwende statt Wasser doch mal Gemüse- oder Hühnerbrühe. Die Brühe wird beim Kochen aufgesogen und verpasst Quinoa ein würziges Aroma.
- Selbes Prinzip – neue Kombinationsmöglichkeiten: Auch Gewürze, Kräuter oder etwas Tomatenmark verleihen dem Superfood während des Kochens jede Menge Geschmack.
- Für Süßspeisen kannst du eine Kombination aus Milch, etwas Honig, Zimt und einer kleinen Prise Kardamom ausprobieren. Einfach lecker!

Auch lecker: Quinoa wie gewohnt kochen und anschließend backen. Was dabei entsteht? Knusprige [Quinoa Crispies](#). Besonders lecker in [Acai Bowls](#) und [Superfood-Pralinen](#).

Unsere Lieblingsrezepte mit Quinoa