

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa erfreut sich in den deutschen Küchen seit einiger Zeit größter Beliebtheit. Und da zurecht! Er ist gesund, enthält super viele Nährstoffe und ist glutenfrei. Höchste Zeit also, dass wir die besten und leckersten Quinoa-Rezepte für dich zusammenstellen. Ob süß oder herzhaft, warm oder kalt: Dieses Superfood begeistert auch dich garantiert. Teste dich durch die vielen bunten Ideen, bis die kleinen Kügelchen auch aus deiner Küche nicht mehr wegzudenken sind!

Quinoa zum Frühstück

Nüsse satt: Quinoa-Haselnuss-Riegel

Zum Knuspern und Knabberb - ein Energieriegel vollgepackt mit Mandeln, Cashewkernen, Haselnüssen und Quinoa Pops. Was das ist? Gekochter Quinoa, der im Backofen knusprig ausgebacken wird. Und dazu ein bisschen Schokolade - weils so gut schmeckt ... [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Haselnuss-Riegel](#)

Low-Carb-Pancakes mit Quinoa und Blaubeeren

Und auf einmal finden wir die kleinen Körner auch in unseren geliebten Eierkuchen. In Kombination mit Blaubeeren und Limette eine herrlich fruchtige Angelegenheit, die ihre Krönung als Quartett mit griechischem Joghurt findet. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Pancakes mit Quinoa und Blaubeeren](#)

Glutenfreie Quinoa-Brötchen mit Datteln

Da Quinoa kein Getreide ist, eignet es sich wunderbar für glutenfreies Gebäck. Statt es als Mehl im Teig zu verwenden, hat Eva die Samen im Ganzen gelassen und ihren Brötchen so eine körnige Note verliehen. Für einen

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher

leicht süßlich-fruchtigen Geschmack, hat der kleine Snack außerdem noch Datteln im Gepäck. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Brötchen mit Datteln](#) © Eva Fischer | Foodtastic

Quinoa-Frühstücksmüsli

Ohne Rosinen - ganz wichtig! Ohne Zucker - noch viel wichtiger! Dieses knusprige Frühstücksmüsli ist ein kleines Kraftpaket und schmeckt dank Honig, Kokosöl und allerhand Nüssen wie ein süßer Frühstückskuss. Proteinbombe statt Zuckerbombe. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Müsli](#)

Quinoa mit Avocado-Vanille-Creme

Ja, die Kombination aus Avocado und Vanille hört sich erst einmal gewöhnungsbedürftig an. Aber - es lohnt sich. Diese saftige Frühstücksfreude versorgt dich mit allerhand Mineralstoffe und vielen wichtigen Fetten. Und schmeckt dank süßer Granatapfelkernen unwiderstehlich

gut. [Zum Rezept](#)



[Quinoa mit Avocado-Vanille](#)

Quinoa-Gemüse-Gugl

Dass sich mit Quinoa hervorragend backen lässt, ist kein Geheimnis mehr. Irinas Gugl sind nun das herzhaftes Pendant zu Evas süßen Brötchen. Zusammen mit Zucchini, Blumenkohl und Gruyère lässt sich aus den kleinen Körnern würziges Gebäck im Miniformat zubereiten. Und diesmal ganz ohne Mehl. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Gemüse-Gugl © Irina Lauterbach | lecker macht laune

Mandel-Vanille-Quinoa

Quinoa und Chia-Samen in einem Frühstück vereint - besser geht's kaum. Die Kombination der beiden Superfoods beliefert deinen Körper schon am Morgen mit allen wichtigen Mineral- und Nährstoffen. Dazu: Ein Schuss Mandelmilch, ein Klecks Mandelmus und eine Handvoll Mandeln. Du siehst: Mandeln in Perfektion! Zum Rezept



Mandel-Vanille-Quinoa

Quinoa-Knuspermüsli mit gerösteten Honig-Feigen

Mit selbstgemachtem Müsli fängt der Tag gleich viel besser an. Geht übrigens ganz einfach: Alle Zutaten kurz in der Pfanne rösten und dann im Ofen knusprig backen. Fertig. Mit cremigem Joghurt und lauwarmen Honig-Feigen wird daraus ein Schlemmerfrühstück par excellence. Zum Rezept

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Knuspermüsli mit Honig-Feigen © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

Kokos-Smoothie-Bowl mit Quinoa Crispies und Drachenfrucht

Diese Smoothie Bowl ist wie ein kleiner Ausflug ins Paradies. Und genauso schmeckt sie auch. Ein bisschen nach Kokos, ein bisschen nach Fernweh und ein bisschen nach gesundem Superfood - aber nur ganz dezent. [Zum Rezept](#)



Kokos-Smoothie-Bowl mit Quinoa-Crispies und Drachenfrucht © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

Quinoa-Porridge mit Blaubeeren

Wer es zum Frühstück süß mag, der sollte sich morgens dieses schnelle Porridge zusammenrühren. So herrlich cremig, mit Zimt und Vanille, Mandeln, Blaubeeren, Honig... einfach ein wunderbares Frühstück. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Porridge mit Blaubeeren

Glutenfreies Quinoa-Chia-Brot

Ein Powerbrot, das allen schmeckt. Denn – dieses köstliche Quinoa-Chia-Brot ist frei von Gluten, tierischen Produkten und Zucker. Und obendrein so einfach zu machen, dass du dich die ganze Woche und das Wochenende und die darauffolgende Woche und ... darüber freuen kannst. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Glutenfreies Quinoa-Chia-Brot

Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

Nicht aus der Pfanne, sondern auf der Muffinform. Dank frischem Spinat und proteinreichem Quinoa halten die Häppchen lange satt und beugen Heißhungerattacken vor. Frühstücksklassiker im Miniformat. [Zum Rezept](#)



Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

Quinoa im Salat

Du hast Lust auf einen Salat – auf einen Salat, der dich fit hält und satt macht? Dann misch dir Quinoa in deinen Salat und verfeiner ihn mit Avocado, Hähnchen und Tomaten. [Zum Roundup](#)

Viva la Mexico! Quinoa-Salat mit gegrilltem Mais

Wer behauptet, dass auf eine richtige Tex-Mex-Party nur Enchiladas, [Chili con Carne](#) und Tortillas gehören, der ist noch nicht in den Genuss von diesem köstlichen Salat

gekommen. Gegrillter Mais und geröstete Paprika hauchen dem Superfood

Quinoa mexikanische Lebensfreude ein. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Salat mit gegrilltem Mais

Quinoa-Salat mit Spinat und Avocado

Zu Beginn gibt's einen kleinen Appetizer, gespickt mit lauter Vitaminen und Nährstoffen. Zu Quinoa gesellen sich nämlich noch frischer Babyspinat und Avocado. Und damit das Ganze auch ein wenig Wumms hat, wird der Salat mit Knoblauch, Petersilie, Koriander und Chili gewürzt. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Salat mit Avocado und Spinat © Marlene S. Rafbauer | 52 Plates of Delight

Fruchtiger Quinoa-Salat mit Hähnchen und Orangen

Hähnchen und Ananas – ein alter Hut. Toast Hawaii, Pizza Hawaii, Eiersalat Hawaii. Neu ist die Kombination aus Hähnchen und Orange. Schmeckt zu Quinoa und einem fruchtigen Dressing aus Limette und Honig ganz wunderbar. Zum Rezept



Quinoa-Salat mit Hähnchen und Mango

Süßkartoffel-Birnen-Salat mit Quinoa

Ein Salat geht noch. Dieser Vertreter macht auf herzhaft, schmeckt aber eigentlich doch eher süß – Süßkartoffeln und Birnen sei Dank. Ansonsten ist hier übrigens noch allerhand los auf dem Teller: Zusammen mit Thymian, Rucola, Kürbiskernen und selbstverständlich Quinoa macht der Süßkartoffel-Birnen-Mix ordentlich satt. Zum Rezept

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Süßkartoffel-Salat mit Quinoa © Elle Teuscher | Whole Food Republic

Bunter Quinoa-Salat

Nicht nur beim Frühstück darf Quinoa knuspern, sondern bitte auch in knackigem Salat. Zusammen mit Haselnüssen, Radieschen, Erbsen und Kohlrabi kann es dann schon mal laut werden. Aber auch richtig lecker. Dazu ein feines Honig-Senf-Dressing mit frischem Kerbel und fertig ist der Sattmacher-Salat fürs Mittagessen. [Zum Rezept](#)



Bunter Quinoa-Salat © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing

Wenn sich Quinoa zu Grünkohl, Kürbis- und Granatapfelkernen gesellt, darfst du dich über eine herrlich leichte Salatvariation freuen. Dazu ein echtes Superfood-Dressing aus Limettensaft und Chia-Samen. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Salat mit Chia-Limetten-Dressing

Einfacher veganer Quinoa-Salat

Fruchtig, würzig, süß, herzhaft – Marcs Salat kann sich auch nicht richtig entscheiden. Ist auch recht so, denn die Kombi aus Apfel, Mango, Quinoa, Sojasauce, Agavendick- und Limettensaft ist ganz schön spannend. Und schnell und einfach nachzumachen – das gefällt! [Zum Rezept](#)



Einfacher veganer Quinoa-Salat © Marc Kromer | Bake to the roots

Quinoa-Salat mit Honig-Ingwer-Dressing

Süßes Trockenobst, knusprige Mandelblättchen und ein säuerlich-scharfes Dressing verwandeln schnöden Quinoa in einen super leckeren, gesunden Salat. Schmeckt als leichtes Abendessen, aber auch als Snack im Büro oder in der Uni. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Salat mit Honig-Ingwer-Dressing

Quinoa-Salat mit Avocado und Gurke

Was soll man sagen, Quinoa und Avocado, die zwei scheinen sich einfach äußerst gut zu verstehen. Und so machen es sich die beiden auch in diesem Salätchen wieder zusammen gemütlich. In bester Gesellschaft mit saftiger Gurke, knackigen Salatblättern, frischen Kräutern und einem fruchtigen Dressing aus Himbeeressig, Limettensaft, Olivenöl und: Zitronenpfeffer. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Salat mit Avocado und Gurke © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Thai-Quinoa-Salat mit Erdnuss-Ingwer-Dressing

Ein bisschen nussig, ein bisschen scharf, ein bisschen süß. Ein bisschen Erdnussbutter, ein bisschen Ingwer, ein bisschen Honig – dieses Dressing ist ein Besonderes. Und passt ganz wunderbar zu Rotkohl, Karotten, Zwiebeln und Paprika. In ihrer Mitte – Quinoa. Perfekt! [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Thai-Quinoa-Salat mit Erdnuss-Ingwer-Dressing

Wassermelonen-Quinoa-Salat

Quinoa-Salat ist einfach ein Dauerbrenner und zwar in jeder Variation. Wie wäre es also mit einem leckeren Salat mit Wassermelone, Feta und Petersilie? Für das Quäntchen mehr Würze gibt's außerdem noch eine Prise Chiliflocken dazu. [Zum Rezept](#)



Wassermelonen-Quinoa-Salat © Anne Philipp | A cake a day

Quinoa-Salat mit Schweinefleisch und Zitronengras

In Asien ein absolutes Alltagsgewürz, bei uns immer noch ein Exot – Zitronengras. Seine milde Säure und seine feine Frische legen sich wie ein zarter Mantel um das Schweinefleisch und kitzeln so seine indische Seite hervor. Dazu eine Portion Quinoa und der Abend ist gerettet. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Salat mit Schweinefleisch und Zitronengras



Bunter Blumenkohlsalat mit Kirschtomaten und Quinoa

Superfood Buddha Bowl mit Quinoa und Avocado

Mehr Superfood geht nicht! Zarter Quinoa macht lange satt und versorgt dich mit jeder Menge Proteine. Buntes Gemüse steuert viele gute Vitamine bei. Und die Avocado versorgt dich mit allerhand guter Fette. Zum Rezept

Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen

Eine Schüssel voll Energie: Quinoa, Avocado und Mandel verwandeln sich mit Radieschen, Gurke und Dill zu einem würzigen Powersalat. Leichtes Wohlfülessen fürs Büro oder unterwegs! Zum Rezept



Superfood Buddha-Bowl mit Quinoa und Avocado



Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen

Bunter Blumenkohlsalat mit Kirschtomaten und Quinoa

Ich packe meine Schüssel und nehme mit - Blumenkohl, Kirschtomaten, roten Quinoa, Rucola, Kichererbsen, Und weil's so schön ist auch noch ein feurig-scharfes Jalapeño-Dressing - mit Dijon-Senf und Limette verfeinert. Zum Rezept

Fenchelsalat mit Quinoa und Granatapfelkernen

Aber den hatten wir doch schon? Nicht ganz. Dieser Sattmachersalat wird mit Fenchel, Rucola und Spinat zubereitet und von Quinoa, Amaranth und Hirse getoppt. Welch magisches Dreieck! Zum Rezept

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Fenchelsalat mit Quinoa und Granatapfelkernen

Quinoa mal süß

Superfood-Pralinen mit Quinoa Crispies, Kakao und Erdnussbutter

Ja, es gibt sie tatsächlich – Pralinen, die gesund sind und auch gut schmecken. Knuspern tun sie auch – ganz doll sogar. Die Basis: Quinoa Crispies – gekochter Quinoa, der im Backofen zu kleinen Knusprigkeiten gebacken wird. Zusammen mit Kakao, Erdnussbutter und Honig eine süße Nascherei – ganz ohne schlechtes Gewissen. Zum Rezept



Superfood-Pralinen mit Quinoa Crispies, Kakao und Erdnussbutter

Gewürzplätzchen mit Quinoa

Plätzchen im Sommer? Klar! Eis schmeckt ja auch im Winter, oder nicht? Zimt, Nelken und eine ordentliche Portion Ingwer hauchen den knusprigen Keksen Leben

ein, Quinoa macht sie zu einem glutenfreien Snack. Übrigens - auch für Veganer ein Genuss. Zum Rezept



Gewürzplätzchen mit Quinoa

Quinoa zwischen Gemüse

Überbackener Blumenkohl-Quinoa-Auflauf mit Mozzarella

Unter der schmelzenden Mozzarelladecke tummeln sich neben geröstetem Blumenkohl, viele kleine Quinoakörner und eine fruchtige Tomatensauce. Macht satt, ist reich an Eiweiß und das Beste - schmeckt zum Niederknien gut. Zum Rezept



Blumenkohlaufauf mit Quinoa und Bolognese

Schnelle Mangold-Quinoa-Bowl

Auch warm ist Quinoa eine echte Wohltat für den Gaumen. Zusammen mit fix zubereitetem Mangold,

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher

Avocado und einem wachswweichem Ei als Krönung wird daraus Soulfood für kalte Herbsttage. Siehst du dich nicht auch schon mit der dampfenden Schale auf dem Sofa einmümmeln? [Zum Rezept](#)



[Schnelle Mangold-Quinoa-Bowl](#) © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Quinoa-Türmchen mit Roter Bete und Ziegenkäse

Welch' schöne Farbenpracht! Hier geben sich Rote Bete, Karotten, Ziegenkäse und Quinoa die Ehre. Und verwandeln die kleinen Türmchen in einen kunterbunten Gaumenschmaus. Fast zu schön zum Essen! [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Türmchen mit Roter Bete und Ziegenkäse](#)

Grünkohl-Quinoa-Buletten

Bei Quinoa stellte sich manchmal die Frage: "Welchen nehme ich: roten, weißen oder schwarzen?" Falls du dich nicht entscheiden kannst, nimm einfach alle und pack sie

in eine saftige vegetarische Frikadelle. Grünkohl und Möhre geben dem Ganzen noch die leckere Gemüsenote. [Zum Rezept](#)



[Grünkohl-Quinoa-Buletten](#) © Foodistas

Weißes Chili sin Carne

Mmmhh... jetzt kommt nochmal Soulfood auf den Tisch. So ein Gemüseintopf ist einfach herrlich. Und so mild und harmlos es aussieht, das Chili hat es in sich. Grüne Tabascosauce und natürlich auch frische grüne Chili gesellen sich zu Gemüseklassikern wie Blumenkohl, Champignons und weißen Bohnen. Und Quinoa ist natürlich auch mit dabei. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Weißes Chili sin Carne © Ramona Urschel | Frl. Moonstruck kocht!

Hähnchenstreifen mit Quinoa-Kruste und BBQ-Honi-Senf-Dip

Knusprige Panade, zartes Hähnchenfleisch und ein würzig-süßer Dip – so einfach und köstlich kann Fingerfood sein. Und so lecker und gesund obendrein! [Zum Rezept](#)



Hähnchenstreifen mit Quinoa-Kruste und BBQ-Honi-Senf-Dip

Quinoa-Pilaf mit Grünkohl und Süßkartoffeln

Ja, streng genommen darf sich diese Köstlichkeit überhaupt nicht Pilaf nennen. Warum? Weil in ein echtes Pilaf eine ordentliche Portion Reis gehört. Wir haben den Reis durch Quinoa ersetzt und ihn mit Grünkohl und Süßkartoffeln zu einem würzigen Pfannengericht verwandelt. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Pilaf mit Grünkohl und Spinat

Quinoa-Gemüse-Türmchen

Quinoa kann sich auch richtig hübsch machen. Eigentlich sind die Türmchen schon fast zu hübsch zum Essen. In den Schichten verbergen sich übrigens noch Paprika, Brokkoli und Frühlingszwiebeln. Sieht kompliziert aus, ist aber ganz einfach zubereitet und sorgt für ein rundum gelungenes Geschmackserlebnis. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Quinoa-Gemüse-Türmchen © Tanja Hauser | ihana

Brokkoli-Muffins mit Quinoa

Süß Muffins - langweilig. Herzhafte Muffins - ohja! Hier in einer besonders feinen Variante. Brokkoli, Quinoa und Haferflocken machen die kleinen Küchlein zu wahren Kraftpaketen. Mit Ziegenfrischkäse - ein Gedicht! [Zum Rezept](#)



Brokkoli-Muffins mit Quinoa

Quinoa-Taler mit Gemüseragout

Buletten, Frikadellen oder Fleischpflanzerl? Nichts dergleichen! Taler hören sich nicht nur schöner an, sie schmecken auch noch besser. Zumindest denjenigen, die auf Fleisch verzichten. Und allen anderen vielleicht auch. Mit rotem Gemüseragout - ein Genuss. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Taler mit Gemüseragout

Hähnchen-Quinoa-Brokkoli-Auflauf

Das Beste an kalten Tag: ein Auflauf – mit einer knusprigen Käsedecke getoppt und einer Trilogie aus Hähnchen, Quinoa und Brokkoli verfeinert. Lauwarmes Superfood! [Zum Rezept](#)



Hähnchen-Quinoa-Brokkoli-Auflauf

Roter Quinoa mit Gemüsepfanne

Nussig im Geschmack und intensiv in der Farbe – so kommt roter Quinoa daher. Auf einem Bett aus Paprika, Zucchini, Kürbis und Möhren präsentiert er sich dann von seiner besten Seite. Ein wunderbares Herbstgericht, von dem man nicht genug bekommen kann. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



Roter Quinoa mit Gemüsepfanne © Ela | Transglobal Pan Party

One Pot Quinoa

Hier kommt alles aus einem Topf- Hähnchen, Spargel, Spinat, Orangen, Granatapfelkerne Und na klar - Quinoa. Einfach alle Zutaten kleinschneiden, mit Gemüsebrühe bedecken und über mehrere Minuten hinweg köcheln lassen. [Zum Roundup](#)

One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

Wenn Quinoa und Spinat auf deinem Teller landen, darfst du dich über Superfood der Extraklasse freuen. Spinat enthält besonders viel Eisen, Quinoa ist reich an Aminosäuren und zusammen mit Hähnchen wird aus ihnen ein proteinreiches One Pot Gericht. [Zum Rezept](#)



One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

One Pot Quinoa 'Thai Style' mit Erdnüssen

Erdnussbutter macht alles ein bisschen besser. Und verwandelt sich mit Reissessig, Sojasauce und Chiliflocken zum perfekten Begleiter für Quinoa, Rotkohl und Brokkoli. Thaiändisches Superfood! [Zum Rezept](#)



One Pot Quinoa Thai Style

One Pot Quinoa mit Spargel

Quinoa? Risotto? Quinoa als Risotto – wunderbar schlotzig, cremig, zart. Weißwein für den Geschmack, Parmesan für die Konsistenz und [grüner Spargel](#) für die Frühlingsgefühle. [Zum Rezept](#)

Quinoa-Rezepte: 47 leckere Ideen rund um den Sattmacher



One Pot Quinoa mit Spargel

One Pot Quinoa 'Mexican Style' mit Granatapfelkernen

Die mexikanische Küche kann so viel mehr als nur Tacos und Tortillas. Dieses One Pot Gericht zum Beispiel. Die Grundlage – proteinreicher Quinoa. Dazu Tomaten, Süßkartoffeln, Mais und Bohnen. Avocado und Granatapfelkerne – für das Auge und für den Geschmack. Zum Rezept



One Pot Quinoa 'Mexican Style' mit Granatapfelkernen

One Pan Quinoa mit Shrimps

Nicht aus dem Topf, aber aus der Pfanne. Hier kommen Quinoa, Shrimps und allerhand Gewürze in die Pfanne und werden in nur 30 Minuten zu einem herrlich cremigen Fischgericht verwandelt. Zum Rezept



One Pan Quinoa mit Shrimps

Lust auf Quinoa bekommen? Dann mal ran ans Pseudo-Getreide. Hier noch ein paar Tipps zur Zubereitung: