

DIANE DITTMER

COUSCOUS, QUINOA & CO.

Liebe auf den ersten Biss

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Powerperlen mit Biss

- 4 Die kleinen grünen Wunder
- 6 Grundrezept: Amaranth kochen
- 64 Pikante Snacks

Umschlagklappe hinten:
Frühstücksideen
Süße Kleinigkeiten

8 SALATE & SNACKS

- 10 Buchweizenbällchen auf Gurkensalat
- 12 Fruchtiger Quinoasalat
- 14 Hirse-Kräuter-Salat
- 15 Buchweizensalat mit Roter Bete
- 16 Gegrillte Pfirsiche mit Graupensalat
- 18 Auberginenröllchen auf Aprikosen-Amaranth
- 20 Gefüllte Paprikaschoten mit Minzejoghurt

- 60 Register
- 62 Impressum

22 AUFLÄUFE & CO.

- 24 Gefüllte Tomaten mit Pfifferlingen
- 26 Hirseauflauf mit bunter Paprika
- 27 Ofen-Spitzkohl mit Käsesauce
- 28 Buchweizencrepelle mit Nusskruste
- 30 Quinoa-Ricotta-Auflauf mit Zucchini
- 32 Quinoa-Möhren-Puffer
- 33 Bulgurauflauf mit Roter Bete
- 34 Amaranthfladen mit Rosmarin

36 AUS TOPF & PFANNE

- 38 Orientalische Tomaten-Auberginen-Suppe
- 40 Süßkartoffelsuppe
- 41 Spitzkohl-Möhren-Eintopf
- 42 Kürbiseintopf mit Amaranthklößchen
- 44 Mangoldfrittata mit Schafskäse
- 45 Buchweizen-Gemüse-Omeletts
- 46 Rote-Bete-Graupotto mit Petersilienöl
- 48 Möhrenhirsotto mit Manchego
- 49 Cranberryquinoa mit Minzejoghurt

50 DESSERTS & GEBÄCK

- 52 Ricottaauflauf mit Johannisbeeren
- 54 Bratäpfel mit Quinoa-Marzipan-Füllung
- 55 Hirse-Mandel-Auflauf mit Kirschen
- 56 Sahnequinoa mit Pflaumenkompott
- 58 Amaranthbrötchen mit Haselnüssen



SALATE & SNACKS

Hier kommt die neue Zauberformel für gesunden Genuss: Man kombiniert die kleinen Wunderkörner mit viel knackigem Gemüse und raffinierten Gewürzen. Die schnellen Gerichte sind nicht nur ein Augenschmaus, sondern jeder Bissen macht garantiert glücklich.



AUBERGINENRÖLLCHEN AUF APRIKOSEN-AMARANTH

Die cremig gefüllten Auberginenröllchen sind einfach zuzubereiten und harmonieren perfekt mit dem fruchtigen Amaranth und der frischen Tahinsauce.

200 g Amaranth | Salz
2 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
150 g Softaprikosen
70 g Mandeln
2 längliche Auberginen
4 EL Olivenöl
Pfeffer

250 g Hirtenkäse
(ersatzweise Feta)
300 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

2 TL Harissa (arabische Gewürzpaste)
7 EL gehackte glatte Petersilie
4 TL Tahin (Sesampaste)
2 EL gehackte Minze
Fett für das Backblech

Raffiniert arabisch gewürzt

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 615 kcal,
24 g EW, 37 g F, 44 g KH

1 Den Amaranth in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Mit 650 ml leicht gesalzenem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Das Ras-el-Hanout hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, nach 15 Min. Garzeit zum Amaranth geben und mitgaren. Die Mandeln grob hacken, in einer kleinen Pfanne rösten und abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche fetten. Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf die Backbleche legen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Auberginenscheiben im Backofen (oben, Umluft 220°) ca. 8 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Dann aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Den Schafskäse mit 2 EL Joghurt, Harissa und 5 EL gehackter Petersilie verrühren. Jeweils 1 TL Schafskäsemasse auf eine Seite der Auberginenscheiben geben und aufrollen.

4 Den restlichen Joghurt mit dem Tahin, etwas Salz, der restlichen Petersilie und der Minze verrühren. Den Amaranth auf Teller verteilen und die Auberginenröllchen darauf anrichten. Mit Mandeln bestreuen und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren. Die Tahinsauce dazu servieren.

TIPP

Wer nicht so gerne Hirtenkäse mag, verwendet für die Füllung einfach Frischkäse. Die Füllung bekommt zudem etwas mehr Biss, wenn Sie zusätzlich 2–3 EL fein gewürfelte Paprikastücke unter die Schafskäsemasse mischen.





QUINOA-MÖHREN-PUFFER

150 g Quinoa | Salz | 350 g Möhren | 100 g mittelalter Gouda | 10 g Ingwer | 2 Eier | 5 EL Schnittlauchröllchen | 2 TL scharfes Currypulver | 200 g Schmand | 150 g Joghurt | 2 TL abgeriebene Bio-Limetenschale | 4 EL gehackter Koriander | Olivenöl für das Backblech

Einfache Zubereitung

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen
Pro Portion ca. 420 kcal, 18 g EW, 25 g F, 29 g KH

1 Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. In einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Quinoakörner dazugeben, ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln und anschließend ohne Hitzezufuhr 5 Min. ausquellen lassen. Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Möhren putzen, schälen, auf der Gemüseribe grob raspeln und den Saft ausdrücken. Den Gouda grob reiben. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Möhrenraspel mit Quinoa, Ingwer, Eiern, Schnittlauchröllchen und Gouda in einer Schüssel vermischen und kräftig mit Currypulver und Salz würzen.

3 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen und zwei Backbleche mit Olivenöl fetten. Aus der Quinoamasse 16 Puffer auf dem Backblech formen. Dafür je 2 EL Teig auf das Blech setzen und zu einem Puffer von ca. 10 cm flach drücken. Die Puffer im Backofen (Mitte) 20 Min. goldbraun backen.

4 Inzwischen den Schmand mit dem Joghurt, der Limetenschale, dem Koriander und etwas Salz verrühren. Den Dip zu den noch warmen Quinoa-Möhren-Puffern servieren.



BULGURAUFLAUF MIT Roter Bete

750 g Rote Beten | 2 Pink Grapefruit | 2 rote Zwiebeln | 3 EL Olivenöl | Salz | 1 gestrichener TL Chiliflocken | 6 TL Thymianblättchen | 3 TL Kapern | 250 g Bulgur | 100 g cremiger Gorgonzola | 75 g Pecorino (ital. Hartkäse aus Schafsmilch) | 250 g Mascarpone (ital. Frischkäse) | 3 TL gehackter Rosmarin

Lässt sich gut vorbereiten

Für 4 Personen | 1 Std. Zubereitung
Pro Portion ca. 870 kcal, 23 g EW, 52 g F, 73 g KH

1 Die Roten Beten schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Grapefruits mit einem Messer filetieren. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin

glasig dünsten. Die Roten Beten mit Salz, ½ TL Chiliflocken, 3 TL Thymianblättchen sowie den Kapern würzen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebelspalten und die Grapefruitfilets untermischen. Die Roten Beten im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. schmoren.

3 Inzwischen in einem Topf 375 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, anschließend etwas abkühlen lassen. Den Gorgonzola klein würfeln, den Pecorino reiben.

4 Die Backofentemperatur auf 220° (Umluft 200°) erhöhen. Bulgur mit Mascarpone, den restlichen Chiliflocken und Thymianblättchen sowie dem Rosmarin verrühren und auf die Roten Beten geben. Den Bulgurauflauf mit Gorgonzola und Pecorino bestreuen und weitere 15–18 Min. garen.

ROTE-BETE-GRAUPOTTO MIT PETERSILIENÖL

Dieses würzig-feine Graupotto schmeckt nach Herbst und mehr.
Da möchte jeder gern noch eine Kelle Nachschlag haben!

Für das Graupotto:

500 g kleine Rote Beten
2 Schalotten
30 g Ingwer
3 EL Olivenöl
300 g Perlgraupen
200 ml Weißwein
400 ml Kokosmilch
Salz | Pfeffer
50 g Haselnusskerne

70 g Parmesan, frisch gerieben

Für das Petersilienöl:

1 Bund glatte Petersilie
2 TL Zitronensaft
8 EL Olivenöl

Herbstleuchten auf dem Teller

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 985 kcal,
18 g EW, 66 g F, 71 g KH

- 1 Die Roten Beten schälen und in feine Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
- 2 In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Graupen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren weiterdünsten, bis die Graupen den Wein aufgesogen haben (Bild 1).
- 3 Die Roten Beten hinzufügen und etwas Kokosmilch dazugießen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach die restliche Kokosmilch und 300 ml Wasser dazugießen und die Graupen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25–30 Min. garen. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten (Bild 2).
- 4 Für das Petersilienöl die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken (Bild 3). Petersilie mit Zitronensaft und Olivenöl in einem hohen Becher für den Stabmixer pürieren. Den Parmesan unter das Graupotto rühren. Das Graupotto mit Petersilienöl und Haselnüssen anrichten.

TIPP

Wer keine Nüsse mag oder allergisch darauf reagiert und trotzdem nicht auf etwas Knuspriges verzichten möchte, für den gibt es als leckere Alternative selbst gemachte Croûtons. Einfach 1–2 Scheiben Dinkelbrot oder Vollkornbrot würfeln. Die Brotwürfel in etwas heißer Butter rundherum goldbraun und knusprig anbraten und direkt vor dem Servieren über das Graupotto streuen.



SAHNEQUINOA MIT PFLAUMENKOMPOTT

Dieses Dessert ist super einfach zuzubereiten, schmeckt himmlisch luftig und ist zudem noch Schicht für Schicht ein echter Hingucker.



Für die Sahnequinoa:

½ Vanilleschote
70 g Quinoa
200 ml Orangensaft
Salz
50 g Vollrohrzucker
150 g Joghurt
4 TL Honig
200 g Sahne

Für das Pflaumenkompott:

350 g Pflaumen
175 ml Cranberrysaft
1 Sternanis
40 g Vollrohrzucker
1 gehäufte TL Speisestärke
Außerdem:
50 g Zartbitterkuvertüre

Macht was her

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 505 kcal,
7 g EW, 23 g F, 66 g KH

1 Für die Sahnequinoa die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem kleinen Messer herauskratzen. Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Den Orangensaft mit Vanillemark und -schote, 1 Prise Salz und dem Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Quinoa dazu geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend ohne Hitzezufuhr zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen für das Pflaumenkompott die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Pflaumen mit Cranberrysaft, Sternanis und 40 g Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Die Speisestärke mit 2–3 EL kaltem Wasser glatt verrühren. Unter Rühren zu den Pflaumen geben und aufkochen lassen, bis die Masse leicht gebunden ist. Das Pflaumenkompott abkühlen lassen.

3 Zum Fertigstellen der Sahnequinoa den Joghurt mit dem Honig cremig verrühren und die abgekühlte Quinoamasse unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

4 Die Sahnequinoa abwechselnd mit dem Pflaumenkompott in vier Gläser schichten. Die Zartbitterkuvertüre mit einem scharfen Messer in Stücke hacken und auf die Desserts streuen.

TIPP

Quinoa, auch Inkakorn oder Perureis genannt, ist sehr gesund und auch zum Frühstück schon willkommen. Dafür die Quinoa einfach schon am Vorabend vorbereiten, garen und abkühlen lassen. In ein Vorratsgefäß füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit frisch geschnittenem Obst und Joghurt servieren.



KLEINE KÖRNER, GROSSE KÖNNER

Sie sind klein, stecken voller Energie und liegen absolut im Trend: Couscous & Co. sind die neue Lifestyle-Zutat, mit der man blitzschnell frischen Wind in die Alltagsküche bringt. Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich man mit den kleinen Energieperlen kochen kann!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Neu und inspirierend: Vegetarische Rezepte mit dem gewissen Etwas



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4431-7



9 783833 844317



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U