



QUINOA

aus der Schweiz

9 Quinoa-Kochrezepte

VORWORT

IP-SUISSE Bäuerinnen und Bauern sind Pioniere
im Quinoa-Anbau in der Schweiz.

Quinoa gilt als eine der besten pflanzlichen Eiweissquellen
auf der Welt. Sie enthält alle neun essenziellen Amino-
säuren, viele essenzielle Fettsäuren (Omega-3, Omega-6
und Omega-9) sowie einen überdurchschnittlich hohen
Anteil an Eisen und Magnesium.
Der Inkareis ist zudem glutenfrei.

In dieser Broschüre präsentieren Kochprofis und Quinoa-
Produzenten eine Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten
in Ihrer Küche.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen
der Rezepte und beim Entdecken von weiteren unzähligen
Kombinationsmöglichkeiten.

INHALT



- Rafael Rodriguez**
Koch und Mitinhaber der Auberge de l'Abbaye de Montheron
- 7 **Hauptspeise:** Lammhals, gefüllt mit Quinoa und schwarzem Knoblauch
- 8 **Dessert:** Quinoadrink mit Eisenkraut, Rahmglace, Financier, Schwarzbier und Birne



- Romano Hasenauer**
Chef und Besitzer der Auberge du Chalet-des-Enfants
- 10 **Hauptspeise:** Kohl, gefüllt mit Quinoa, Saisongemüse und Rosinen
- 13 **Dessert:** Quinoasalat mit frischen Früchten und karamellisierten Nüssen



- Philippe Ligron**
Leiter Food Expérience Alimentarium und Moderator Radio à Bille en tête
- 17 **Vorspeise:** Gemüse mousse mit Quinoa und Tomatensauce
- 19 **Hauptspeise:** Knuspriges Swiss Black Angus an Quinoa, Petersiliensaft und Gemüse Mischung
- 20 **Dessert:** Birnenmousse, Karamell mit Quinoa und Quinoa-Bretzeli



- Sébastien Marendaz**
Produzent
- 23 **Hauptspeise:** Quinoa-Omelette



- Stéphane und Cécilia Bütikofer**
Produzenten
- 26 **Dessert:** Quinoa-Cookies





LAMMHALS, GEFÜLLT MIT QUINOA UND SCHWARZEM KNOBLAUCH >



ANRICHTEN // Lammhäuse aus dem Vakuumbeutel nehmen und in 4 cm dicke Tranchen schneiden. Tranchen für 7 Minuten in den auf 180°C erhitzten Ofen geben. Etwas schwarzen Knoblauch in die Teller geben. Beiderseits frittierte Quinoa und Quinoa-Soufflé anrichten. Lammhalstranche daraufgeben. Mit Quinoa-Chips dekorieren. Mit Saisongemüse und Fleischsaft servieren.

LAMMHALS, GEFÜLLT MIT QUINOA UND SCHWARZEM KNOBLAUCH

für 4 Personen

Lammhals

Hälse von Milchlämmern
(14 Tage) 2 Stück
Knoblauchzehen 2 Stück
Kräuter 1 Bund, Salz und Pfeffer,
Rapsöl 2 EL

Lammhälse würzen, zusammen mit dem Öl, dem Knoblauch, den Kräutern, dem Salz und Pfeffer in einen Vakuumbutel geben und im Wasserbad bei 64°C während ca. 48 Stunden garen lassen.

Quinoa

Quinoa 300 g
Gemüsebouillon 0,9 l
Zwiebeln 2 Stück
Rapsöl 1 EL

Zwiebeln hacken und im Öl andämpfen, bis sie glasig sind. Bouillon dazugeben, aufkochen, Quinoa beigegeben und kochen lassen. Lammhälse nach dem Garen aus dem Vakuumbutel nehmen, Kräuter entfernen und Hälse ausbeinen. Fleischstücke ganz belassen. Flach auf eine Klarsichtfolie legen und jeden Hals mit 150 g Quinoa belegen, so als ob die Quinoa den Knochen ersetzen würde. In der Klarsichtfolie kompakt zusammenrollen. Während mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Frittierte Quinoa

Quinoa, gekocht (siehe oben) 200 g
Frittieröl

Quinoa in einer Platte im Ofen bei 60°C über Nacht trocknen lassen. Anschliessend im Öl bei 190°C frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Quinoa-Soufflé

Quinoa, roh 60 g
Frittieröl

Frittieröl auf 190°C erhitzen, rohe Quinoa direkt frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Quinoa-Chips

Quinoa, gekocht
(s. Rezept oben) 400 g
Hartes Brot vom Vortag 200 g
Wasser 2 l, Salz und Pfeffer

Wasser in eine Schale geben und das harte Brot darin einweichen, bis es teigähnlich ist. Überschüssiges Wasser durch ein Sieb abtropfen lassen. Quinoa, Salz und Pfeffer mischen. Die Quinoa-Paste zwischen zwei Lagen Backpapier 2–3 mm dick auswallen. Im Ofen bei 80°C während 12 Stunden trocknen lassen, bis knusprige Chips entstehen.

Schwarzes Knoblauch-Aïoli

Schwarzer Knoblauch 1 Knolle

Knoblauchzehen abtrennen und mixen. Bei Bedarf etwas Wasser beifügen, bis eine Paste entsteht.

QUINOADRINK MIT EISENKRAUT, RAHMGLACE, FINANCIER, SCHWARZBIER UND BIRNE

für 4 Personen

Quinoadrink

Quinoa 400 g
Wasser 1,2 l

Zusammen während 25 Minuten kochen lassen, pürieren und den Drink durch ein Sieb streichen.

Quinoacreme

Quinoadrink (siehe oben) 350 g
Eisenkraut, getrocknet 20 g
Eigelb 50 g
Zucker 50 g
Gelatine 1 Blatt

Quinoadrink erhitzen und Eisenkraut während 20 Minuten ziehen lassen. Filtrieren. Crème anglaise mit sämtlichen Zutaten vorbereiten. Vorsicht: Die Temperatur von 85°C darf nicht überschritten werden. In 4 tiefe Teller geben und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Schwarzbieregee

Schwarz Bier 2,5 dl
Gelatine 1 Blatt

Bier erwärmen, Gelatineblatt darin auflösen. Als feinen Bierfilm auf die Creme in den Tellern geben. Während 4 Stunden kühl stellen.

Quinoaglace

Quinoadrink 750 g, Milchpulver 60 g
Rahm 500 g, Dextrose 40 g
Quinoa gekocht 50 g, Glukose 30 g

Alle Zutaten mischen, auf 85°C erhitzen und schnell abkühlen lassen.
Im Kühlschrank 12 Stunden ziehen lassen.
Glace in einer Eismaschine schleudern.

Financier mit gerösteter Quinoa

Quinoa gekocht 175 g
Eiweiss 450 g
Nussbutter 200 g
Mehl 175 g
Zucker 200 g, Backpulver 16 g

Quinoa in eine Auflaufform geben und unter dem Grill rösten. Häufig mischen, bis die Quinoa bräunlich wird. In einer Schale mit den anderen Zutaten mischen, in eine mit Backpapier ausgekleidete Ofenform geben und bei 170°C während 25 Minuten backen. Aus der Form nehmen und abkühlen lassen.

Birnenkompott

Birnen 3 Stück
Zucker 50 g

Birnen schälen, Kernenhaus entfernen und Birnen in Stückchen schneiden. Mit dem Zucker aufkochen, bis ein Brei entsteht. Mixen und abkühlen lassen.

ANRICHTEN // In unseren Tellern sind schon die Quinoacreme und das Bier. Mit Financier-Würfeln, Birnenkompott und einer Quinoaglacekugel abschliessen.



KOHL, GEFÜLLT MIT QUINOA, SAISON- GEMÜSE UND ROSINEN

für 4 Personen

Zutaten

Federkohl 1 grosser (8 Blätter)
 Zwiebel 1 Stück
 Saisongemüse 200 g
 Knoblauch 1 Zehe
 Lorbeer 1 Blatt
 Gewürznelke 1 Stück
 Quinoa 300 g
 Gemüsebouillon 600 g
 Rosinen 80 g
 Glattblättrige Petersilie oder
 Schnittlauch ½ Bund
 Pfeffer aus der Mühle
 Butter 50 g
 Weisswein 1 dl

Blätter vorsichtig vom Federkohl entfernen und im Salzwasser blanchieren, bis sie biegsam, aber nicht zu weich sind.
 Rasch im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und dicke Stängel entfernen.
 Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in Würfelchen schneiden.
 Zwiebel andünsten, Gemüse, Knoblauch und Gewürze begeben und in 1 EL Butter während 5 Minuten kurz andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen.
 Quinoa und Bouillon dazugeben, aufkochen.
 Von der Herdplatte ziehen, Gewürze herausnehmen, pfeffern, gehackte Petersilie und Rosinen dazugeben.
 Gut mischen und abkühlen lassen.
 Federkohlblätter füllen und «Päckchen» anfertigen.
 Päckchen auf ein ausgebuttertes Blech geben, mit Weisswein beträufeln und mit einigen Butterflocken bestreuen.
 Im Ofen backen bei 200°C während 20 Minuten oder bis der Federkohl hellbraun ist.







QUINOASALAT MIT FRISCHEN FRÜCHTEN UND KARAMELLISIERTEN NÜSSEN

für 4 Personen

Zutaten

Quinoa 150 g	Quinoa mit dem Wasser, den Gewürzen und dem Salz kochen.
Wasser 3 dl	Honig in der leicht erwärmten Milch schmelzen, dann abkühlen lassen.
Zimtstängel ½ Stück	Gewürze entfernen und Quinoa abkühlen lassen.
Kardamom, gemahlen ½ KL	Honigmilch über die Quinoa geben und gut mischen.
Sternanis 1 Stück	In einer Pfanne Zucker karamellisieren.
Salz 1 Prise	Sobald er goldgelb ist, Baumnusshälften begeben, rasch mischen und alles auf ein Backpapier geben. Abkühlen lassen.
Milch (oder Mandeldrink) 1 dl	Früchte in 1 cm grosse Würfel schneiden (Beeren gegebenenfalls ganz lassen).
Honig 3 EL	Früchte mit der Quinoa mischen und auf Desserttellern anrichten.
Saisonfrüchte 200 g	Mit Minzblüten und -blättern sowie den karamellisierten Baumnusssplittern dekorieren.
Zucker 4 EL	
Baumnusshälften 60 g	
Minzblüten und -blätter	







GEMÜSEMousse MIT QUINOA UND TOMATENSauce >



GEMÜSEMOUSSE MIT QUINOA UND TOMATENSAUCE

für 4 Personen | Zubereitung 30 Minuten

Zutaten

Quinoa IP-SUISSE 40 g
Grüne Spargeln 80 g
Zucchini 80 g
Karotten 80 g
Salz und Pfeffer
Rahm 35% 1,2 dl
Gelatine 3 Blätter

Vorgängig Quinoakörner während 24 Stunden im kalten Wasser einweichen.
Abgetropfte Quinoakörner in wenig Butter rösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Beiseitestellen.
Gelatine in 3 gleichen Mengen kaltem Wasser einweichen.
Spargeln, Karotten und Zucchini waschen und rüsten.
Im kochenden Salzwasser blanchieren und im Eiswasser rasch abschrecken, um den Kochvorgang zu stoppen und die Farbe zu erhalten.
Abtropfen lassen und jede Gemüsesorte in einen und zwei Drittel aufteilen.
Ein Drittel jeder Gemüsesorte zur Garnitur der Masse in kleine Stücke schneiden.
Den Rest jeder Gemüsesorte fein mixen. Beiseite stellen.
Rahm steif schlagen und in drei Teile teilen.
Quinoa abtropfen und abtrocknen und anschliessend in drei Teile teilen.
Jedes gehackte Gemüse im Wasserbad wärmen und ein Drittel der abgetropften Gelatine beigegeben. Mischen, bis die Gelatine komplett aufgelöst ist. Die Mischungen abkühlen lassen und ein Drittel des Schlagrahms sowie die Quinoakörner vorsichtig unterheben.
Abschmecken und Pfeffer beifügen. Sie können die Würze je nach Ihrem Geschmack anpassen. In eine Rührschüssel geben und in den Kühlschrank stellen.

Tomatensauce

Kochtomaten 160 g
Quinoa IP-SUISSE 20 g
Knoblauch 1 Zehe
Schalotte 1 Stück
Lorbeer 1 Blatt
Thymian oder andere Gartenkräuter
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Quinoa im kalten Wasser einweichen, bis sie keimt.
Gerüsteter und gehackter Knoblauch, dann die geschnittenen Schalotten und die gehackte Tomate im Olivenöl anschwitzen. Einige Minuten köcheln lassen, abschmecken und alles mixen (vorher Lorbeerblatt entfernen), falls die Sauce glatt sein soll.
Abschmecken und lauwarm oder sehr kalt anrichten.
Klöße bilden oder in einer Form schichtenweise anrichten.



KNUSPRIGES SWISS BLACK ANGUS AN QUINOA, PETERSILIENSAFT UND GEMÜSEMISCHUNG

für 4 Personen | Zubereitung 45 Minuten

Zutaten

Bavette vom Swiss Black Angus
IP-SUISSE 600 g

Für die Kruste

Quinoa IP-SUISSE 80 g
Trockenes Brot 80 g
Olivenöl 40 g
Knoblauch 1 Zehe
Petersilie und Thymian
Salz und Pfeffer
1 Eiweiss

Für die Gemüsemischung

Kartoffeln Celtiane 300 g
Zucchini 250 g
Cherrytomaten 120 g
Auberginen 160 g
Öl
Salz und Pfeffer

Für den Petersiliensaft

Petersilie 1 Bund
Mehlbutter
(50% Mehl; 50% Butter),
je nach gewünschter Konsistenz
des Safts
Salz und Pfeffer

Vorgängig Quinoakörner im kalten Wasser während 24 Stunden einweichen.

Fleisch parieren und kühl stellen.

Abgetropfte Quinoakörner in etwas Butter leicht anrösten. Beiseitestellen.

Für den Petersiliensaft die Petersilienblätter im siedenden Wasser blanchieren. Rasch im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Mit etwas Wasser im elektrischen Zerkleinerer fein hacken und durch ein feines Sieb streichen.

Auberginen schälen und in Würfelchen schneiden und im Olivenöl sautieren. Hacken und beiseitestellen.

Sämtliches Gemüse vorbereiten, blanchiert oder als Confit wie die Tomaten. Beiseitestellen.

Rohen Knoblauch, trockenes Brot, Petersilie, Thymian und Olivenöl im elektrischen Zerkleinerer hacken. Salzen und pfeffern.

Anschliessend abgetropfte Quinoa und Eiweiss beigegeben.

Bei Bedarf nachwürzen. Beiseitestellen.

Fleisch anbraten und kühl stellen.

Provenzalische Masse auf einem Backpapier auslegen und Fleisch daraufgeben. Fest rollen.

Während 5 bis 7 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Petersiliensaft erhitzen und mit etwas Mehlbutter (50% gerührte Butter; 50% Mehl) bis zur gewünschten Konsistenz binden.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und gemäss Abbildung oder Ihren Vorstellungen anrichten.



BIRNENMOUSSE, KAREMELL MIT QUINOA UND QUINOA-BRETZELI

für 4 Personen | Zubereitung 1 Stunde

Zutaten

Birnen 200 g
Zucker 40 g
Zitronensaft 0,2 dl
Gelatine 1 bis 2 Blätter
Birnschnaps (freiwillig) 0,2 dl
Rahm 35% 3 dl

Vorgängig Quinoakörner während 24 Stunden im kalten Wasser einweichen. Abgetropfte Quinoakörner in etwas Butter rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Menge halbieren und beiseitestellen. Zitronensaft vorbereiten, beiseitestellen. Birnen schälen und gemäss erhaltenen Informationen in Stücke schneiden. Birnenstücke zusammen mit dem Zucker und Zitronensaft auf kleinem Feuer kochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Birnenkompott mixen und eingeweichte Gelatine beifügen, das Ganze abkühlen lassen. Birnschnaps beifügen (freiwillig). Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die Birnen ziehen. Im Glas anrichten, vollständig auskühlen lassen.

Karamell

Zucker 80 g
Quinoa IP-SUISSE 80 g

Hälfte der gerösteten Quinoakörner nehmen. Zucker schmelzen, bis er goldbraun ist, und geröstete Quinoakörner begeben. Rasch auf einem Backpapier oder einer Silikon-Backfolie auslegen.

Bretzeli

Kristallzucker 50 g
Wasser 50 g
Butter 30 g
1 Ei
Mehl IP-SUISSE 70 g
Quinoa IP-SUISSE 80 g

Wasser und Zucker zusammen aufkochen und abkühlen lassen. Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden, Ei begeben und gut schaumig rühren. Mehl, Prise Salz und dann den Zuckersirup begeben. Quinoa begeben und den Teig gut mischen. Im Kühlschrank vorzugsweise während 24 Stunden ruhen lassen. Bretzeleisen erhitzen. Eine Portion Teig auf das Bretzeleisen geben, in der gewünschten Form ausbacken und auskühlen lassen.





QUINOA-OMELETTE

für 2 Personen | Zubereitung 20 Minuten
Backzeit 20 Minuten

Zutaten

Quinoa 100 g	Wasser mit der Gemüsebouillon und einem Esslöffel Öl in einer Pfanne erwärmen.
Gemüsebouillon	Quinoa bei mittlerer Hitze während 15 Minuten kochen, bis der Keim erscheint. Nicht zu stark kochen, damit sie knackig bleibt.
Öl 1 EL	5 Minuten abkühlen lassen.
Salz	3 Eier und Reibkäse in die Schüssel geben.
3 Eier	Speckwürfel (oder Schinkenwürfel) in einer Pfanne anbraten.
Reibkäse, nach Belieben	Quinoa sowie die Eier und den Reibkäse dazugeben und bei mittlerer Hitze eine Omelette braten.
Speck- oder Schinkenwürfel, nach Belieben	Nach Belieben würzen.
Gewürze	

TIPP // Omelette nur auf einer Seite braten, da sie beim Wenden leicht zerbricht!





< OMELETTE MIT QUINOA



QUINOA-COOKIES

15 Cookies | Zubereitung 20 Minuten
Backen 12 Minuten pro Charge

Zutaten

Roher Quinoa 50 g
 Mehl 250 g
 Weiche Butter 125 g
 Puderzucker 120 g
 1 Ei
 Gehackte Schokolade 120 g
 Salz 1 Prise
 Zimtpulver 1 KL

Quinoa in einem feinen Sieb mehrmals spülen. In einer kleinen Pfanne ohne Deckel mit 75 g kaltem Wasser kochen. Zum Sieden bringen, dann auf kleinem Feuer 15 Minuten köcheln lassen. Kein Wasser nachgeben, denn die Quinoa soll knusprig sein. Regelmässig umrühren. Von der Herdplatte nehmen und während mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen.

Weiche Butter und Puderzucker in eine Schüssel geben und rühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Ei begeben und rühren.

Mehl, eine Prise Salz und einen Kaffeelöffel Zimtpulver begeben. Mit einem grossen Löffel rühren. Quinoa und gehackte Schokolade begeben. Rühren.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

Mit zwei Suppenlöffeln Kugeln in der Grösse eines Pingpong-Balls formen. Mit ausreichend Abstand auf die Bleche legen und flachdrücken (Durchmesser ca. 6 cm).

Ein Blech nach dem anderen während rund 12 Minuten backen. Zum Auskühlen auf ein Tortengitter legen.

TIPP // Lauwarm geniessen, ein Hochgenuss!





IP-SUISSE Quinoa

Quinoa (Inkareis, Reismelde, Andenhirse oder Gold der Inkas) liegt im Trend. Der Inkareis stammt ursprünglich aus Südamerika und wird in den Anden seit über 6000 Jahren angebaut.

Quinoa-Anbau in der Schweiz

IP-SUISSE Bäuerinnen und Bauern sind Pioniere im Quinoaanbau in der Schweiz. Diese wird nach den Richtlinien von IP-SUISSE (ohne Insektizide und Fungizide) angebaut und von einer unabhängigen Stelle kontrolliert. Die Bauern und Bäuerinnen schaffen auf ihren Betrieben zusätzlich Lebensräume für bedrohte Wildtiere und selten gewordene Pflanzen und fördern die Biodiversität.

Eigenschaften

Quinoa gilt als eine der besten pflanzlichen Eiweissquellen auf der Welt. Sie enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, viele essenzielle Fettsäuren (Omega-3, Omega-6 und Omega-9) sowie einen überdurchschnittlich hohen Anteil an Eisen und Magnesium. Der Inkareis ist zudem glutenfrei.

Verwendung

Quinoa kann anstelle von Reis verwendet werden, eignet sich auch als Beilage oder Zugabe in Suppen und Eintöpfen. Als Flocken findet man Quinoa in Müslimischungen. Quinoamehl findet Verwendung bei der Zubereitung von Brotwaren.