

REZEPTE VOM HOFGUT

1. KOCHANLEITUNG QUINOA
2. QUINOA SALAT
3. MOHNBROT
4. FALAFEL
5. QUINOA-FETA-PATTIES
6. KICHERERBSEN-CURRY
7. CURRY MIT QUINOA UND KICHERERBSEN
8. OFENGEMÜSE MIT QUINOA
9. QUINOA KICHERERBSEN SALAT
10. QUINOA-MOHN PORRIDGE
11. MOHN-WAFFELN
12. GEHEIMER GUTS-MOHNKUCHEN



QUINOA KOCHEN -> SO GEHTS!

Das Superfood enthält viel mehr Mineralien als übliche Getreidesorten, z.B. 8 mg Eisen. Zusätzlich enthält es hochwertiges Eiweiß mit ungefähr 14 g auf 100 g.

VARIANTE 1 (1. PORTION)

Quinoa in ein Sieb geben und mit Wasser kurz abspülen. Anschließend 100g Quinoa zusammen mit einem Becher (200 ml) in einem Topf kochen. Dabei etwas Salz einrühren. Quinoa 1 bis 2 Minuten kochen, dann 10 - 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Der Quinoa sollte dann fluffig und nicht breiig sein.

Bei einem Mischungsverhältnis von 1 zu 2 kann man das Quinoa solange kochen lassen, bis das Wasser verkocht ist.

VARIANTE 2 (4-6 PORTIONEN)

Quinoa in ein Sieb geben und mit Wasser kurz abspülen.

Anschließend 100 g Quinoa zusammen mit einem Becher (500-600 ml) in einem Topf kochen. Dabei etwas Salz einrühren.

Quinoa sollte 20 bis 25 Minuten vor sich hin köcheln. Wenn die einzelnen Körner weich sind und sich gut kauen lassen ist der Quinoa fertig. Abschließend sollte das Restwasser über einem Sieb abgossen werden.

Bei einem Mischungsverhältnis von 1 zu 6 sollte man das Quinoa 20-25 kochen lassen und anschließend das Restwasser über einem Sieb abgießen.



QUINOA SALAT

für zwei Personen
20 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN SALAT

- 200g Quinoa
- Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1/2 Avocado
- 100g Fetakäse
- eine Handvoll Pinienkerne
- etwas frischer Koriander

ZUTATEN DRESSING

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

01

Quinoa in einem Sieb abwaschen und nach Packungsanleitung kochen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Avocado und Fetakäse in Würfel schneiden und mit dem abgetropften Quinoa vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und ebenfalls untermischen.

02

Für das Dressing Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Anschließend über den Salat gießen und vermischen.

03

Zum Schluss den frischen Koriander untermischen oder über den Salat streuen und servieren.



MOHNBROT

40 Min Zubereitungszeit
35 Min Backzeit

ZUTATEN

- 350g Roggenmehl (fein)
- 300ml lauwarmes Wasser
- 1 Sackerl Trockenhefe
- 2 EL Honig (oder 1 EL Zucker)
- 1 große Prise Salz
- Mohn zum bestreuen (optional)

ZUBEREITUNG

01

Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig vermengen. Das Mehl mit dem Salz mischen und das Hefewasser dazugießen. Mit einem Löffel verrühren bis ein Teigklumpen entsteht.

02

Für 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Den Ofen auf 220°C vorheizen.

03

Den Teig (nicht kneten) vorsichtig auf einer bemehlten Arbeitsplatte formen, mit Mohn bestreuen und für 35 Minuten in den Ofen schieben.

Das Rezept hat Mimi entwickelt. Weitere köstliche Inspirationen zum Kochen findet ihr auf ihrer Seite:

 www.mimilicious.org

 [mimilicious_](https://www.instagram.com/mimilicious_)





FALAFEL

20 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 250g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingelegt)
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Koriander
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 L Rapsöl zum frittieren

ZUBEREITUNG

01

Die Kichererbsen kurz in einem Mixer klein häckseln, dann die restlichen Zutaten mit mixen. Das Öl in einem tiefen Topf auf ca 160°C aufheizen (wenn du ein Holzlöffel hinein hältst sollten sich kleine Bläschen bilden)

02

Die Falafel ca 5 Minuten goldbraun ausbacken und auf einem Küchentuch trockenen lassen. Sofort mit Salz bestreuen.

03

Einfach genießen!

Das Rezept hat Mimi entwickelt. Weitere köstliche Inspirationen zum Kochen findet ihr auf ihrer Seite:

 www.mimilicious.org

 [mimilicious_](https://www.instagram.com/mimilicious_)





QUINOA-FETA PATTIES

20 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 120 g Quinoa (mit doppelter Menge Wasser einmal aufkochen und für 20 Minuten ziehen lassen)
- 4 Eier
- 150g Blattspinat (grob gehackt)
- 1 Frühlingszwiebel (klein geschnitten)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- 80g Feta
- 3 gehäufte EL Kichererbsenmehl
- etwas Öl zum ausbraten

ZUBEREITUNG

01

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

02

Die Patties formen und auf mittlerer Hitze für ca 4 Minuten pro Seite braten. Einfach genießen!

03

Die Patties sind super als Ersatz für Burgerfleisch oder so wie ich sie hier serviert habe, mit einem großen Salat mit Vinaigrette, gekochten Eiern, Tomaten, Karotten, frischer Minze, Kresse und Vogelsalat).

Das Rezept hat Mimi entwickelt. Weitere köstliche Inspirationen zum Kochen findet ihr auf ihrer Seite:

 www.mimilicious.org

 [mimilicious_](https://www.instagram.com/mimilicious_)





KICHERERBSEN CURRY

15 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1 Paprika
- 200ml passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 250g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in Wasser eingelegt)
- 2 Handvoll Blattspinat
- Koriander
- Granatapfel
- geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

01

Die Gewürze kurz mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann die Zwiebel, Chili und Knoblauch hinzufügen und anschwitzen lassen.

02

Die Paprika kurz mitbraten und dann die passierten Tomaten, die Kokosmilch und die Kichererbsen hinzufügen. Alles ca 5 Minuten köcheln lassen.

03

Zum Schluss den Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Das Rezept hat Mimi entwickelt. Weitere köstliche Inspirationen zum Kochen findet ihr auf ihrer Seite:

 www.mimilicious.org

 [mimilicious_](https://www.instagram.com/mimilicious_)





CURRY MIT QUINOA UND KICHERERBSSEN

für drei Personen

ZUTATEN

- 1,5 Tassen Quinoa
- 1,5 Tassen Kichererbsen
- 150g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL rote Currypaste
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- frischer Spinat nach Belieben
- Kurkuma
- Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

01

Die Kichererbsen gründlich waschen und für mind. zwei Stunden in Wasser einlegen. Danach aufkochen. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen. Den Quinoa waschen.

02

Die Kartoffeln mit Knoblauch, Currypaste, Kokosmilch, Kurkuma und den gestückelten Tomaten in einem großen Topf zum Kochen bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun wird das Quinoa mit 1-2 Tassen kochenden Wasser dazugegeben.

03

Alles bei geschlossenem Topf und unter regelmäßigem Rühren 30 Minuten kochen lassen. Nach 20 Minuten die Kichererbsen dazugeben. Kurz vor dem Servieren den frischen Spinat untermischen und genießen.



OFEN GEMÜSE MIT QUINOA

für drei Personen

ZUTATEN

- Gemüse nach Wahl
- 1 Tasse Quinoa
- 1/2 Fetakäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

01

Das Gemüse klein schneiden. Verwendet werden kann jegliches Gemüse. In unserem Fall haben wir rote & gelbe Paprika, eine Süßkartoffel und Champignons verwendet.

02

Das geschnittene Gemüse in einer Auflaufform für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen (180 Grad Umluft) geben. Nach etwa 20 Minuten den Fetakäse untermischen. Währenddessen die Quinoakörner nach Packungsanleitung kochen.

03

Den gekochten Quinoa zu dem Gemüse und dem Fetakäse geben und servieren. Bei Bedarf kann etwas Rucola oder Avocado zugegeben werden.



QUINOA- KICHERERBSEN SALAT

25 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN SALAT

- 100 g Quinoa
- 250 g Kichererbsen
- 1 große rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Hände Rukola Salat (Petersilie)
- 50 g Mandeln
- 1 Hand Sonnenblumenkerne
- 1 Hand Kürbiskerne
- 1 TL Kumin
- 1 TL Paprikagewürz
- Prise chilli, Salz und Pfeffer

ZUTATEN DRESSING

- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico Essig
- Saft 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Ahornsirup
- Salz

ZUBEREITUNG

01

Kichererbsen für zwei Stunden einweichen, abwaschen und für 20 Minuten köcheln lassen.

02

Backofen bei 180 °C vorheizen. Geschnittene Zwiebeln und Paprika auf einem Backblech mit einer Prise Salz und Olivenöl verteilen. Kichererbsen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kamin, Paprikagewürz mischen und auf einem weiteren Backblech verteilen. Beide Bleche für 15-20 Minuten backen.

03

Koche währenddessen den Quinoa. Wenn der Quinoa aufgeköcht ist, lass diesen noch kurz ziehen, bevor das restliche Wasser abgeschöpft wird. Mische anschließend alle gebackenen Zutaten mit dem Quinoa und Rucola.



QUINOA-MOHN PORRIDGE

*für eine Personen
20 Min Zubereitungszeit*

ZUTATEN SALAT

- 50g Quinoa
- 200 ml (Hafer-)Milch
- Früchte deiner Wahl
- 1/2 TL Zimt
- 2 TL Mohn

OPTIONAL

- 1 TL Mohnöl (bei Bedarf)
- 4-6 Himbeeren
- 1 EL Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

01

Quinoa in einem Sieb abwaschen und mit Milch kochen. Dann beides bei niedriger Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen. Bis das Quinoa die Flüssigkeit zum Großteil aufgesaugt hat.

02

Bei Bedarf kann ein Teelöffel Mohn untergerührt werden, sodass eine cremigere Textur entsteht. Ebenso können in die warme Textur ein paar Himbeeren untergehoben werden.

03

Nach 20 bis 25 Minuten das Porridge mit Zimt abschmecken und mit den Früchten, Nüssen und 2 TL Mohn garnieren.



MOHN- WAFFELN

10 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 60 g Mohn
- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Milch

ZUBEREITUNG

01

Butter mit Zucker und Vanillezucker verrühren. Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zum Teig rühren. Nun den Mohn unterheben und gut einmischen. Jetzt die Milch langsam unterrühren.

02

Waffeleisen vorheizen und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben. Jede Waffel etwa 1-2 Minuten goldbraun backen.

03

Waffel mit frischem Obst oder Sahne garnieren und genießen.



GEHEIMER GUTS-MOHN KUCHEN

25 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 2 cl Rum
- 100 g Walsnusskerne
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Butter zimmerwarm
- 210 g Zucker
- 1/2 Bio-Orange, Abrieb davon
- 15 g Mehl Type 405
- 1/2 TL Backpulver
- 140 g Mohn ungemahlen
- 1 Prise Salz

BACKEN

Einen 18er Springformboden mit Backpapier bespannen, dann bei 170 °C

Ober-/Unterhitze ca. 35 - 40 Min. backen. Zum Schluss die Stäbchenprobe machen.

ZUBEREITUNG

01

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Diese dann kaltstellen.

02

Die Eier trennen und das Eiweiß kaltstellen. Die Walnusskerne zerkleinern. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und mit dem Mohn mischen. Die weiche Butter mit Zucker und Orangenschale mit dem Handmixer cremig schlagen. Nacheinander die Eigelbe unterschlagen, Walnüsse und die Mohnmischung unterrühren.

03

Das Eiweiß mit einer Prise Salz schön steif schlagen und die Hälfte davon in den Teig einrühren. Die andere Hälfte Eischnee vorsichtig unterheben, bis alles gut vermischt ist. Schließlich den Teig in eine Form gießen und backen.



GEBACKENE LUPINEN

15 Min Zubereitungszeit

ZUTATEN

- 250 g getrocknete Lupinenkerne
 - 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 2 TL Currypulver
 - 2 TL Paprikapulver
 - 1,5 TL Salz
 - 2 EL Olivenöl
- Bei Bedarf eine Prise Chilipulver

BACKEN

Einen 18er Springformboden mit Backpapier bespannen, dann bei 170 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 - 40 Min. backen. Zum Schluss die Stäbchenprobe machen.

ZUBEREITUNG

- 01** Lupinenkerne für 10 Stunden in Wasser einweichen
- 02** Lupinenkerne für 20 Minuten kochen lassen, abgießen und trocknen lassen
- 03** Alle Gewürze mit Öl in einer Schüssel verrühren. Anschließend die Lupinen hinzugeben und alle mischen.
- 04** Lupinen auf Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190° ca. 30 Minuten backen lassen. Nach der Hälfte der Backzeit die Lupinen wenden.
- 05** Lupinen aus dem Ofen abkühlen lassen und zum Vorrat in einem Schraubglas aufbewahren.