

## Quinoagratin

Quinoa stammt ursprünglich aus Südamerika und wird mittlerweile auch in der Schweiz angebaut. Sie gehört wie Amaranth zur Familie der Fuchsschwanzgewächse.

Da Quinoa kein Gluten enthält, ist sie ein guter Getreideersatz für Menschen mit Zöliakie. Wegen den fehlenden Gluten (Klebereiweiss) eignet sich Quinoa aber nicht zum Brot backen.

Die Schalen der Quinoakörner enthalten zum Schutz vor Schädlingen bittere Saponine, die die Darmschleimhaut schädigen können. Ungeschält ist Quinoa deshalb ungeniessbar. Die geschälten Körner müssen vor dem Kochen gut ab gespült werden, um sämtliche verbliebenen Saponine zu entfernen.




### Quinoa Rezept für 4 Personen

200 – 250 g Quinoa	in feinmaschigem Sieb heiss abspülen
4 - 5 dl Wasser Gewürze nach Belieben (Curry, Chili etc.)	zusammen mit den Quinoakörnern aufkochen, zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, danach ca. 15 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen (funktioniert nicht bei Induktionsherd) und Flüssigkeit abgiessen

### Gemüse

1 EL Bratbutter oder Öl	erwärmen
1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt 600 g Saisongemüse, geschnitten	andämpfen
2 dl Bouillon	ablöschen, 15 – 20 Minuten zugedeckt garen und Flüssigkeit abgiessen

### Gratin

Quinoa und Gemüse 1 Becher saurer Halbrahm 2 dl Rahm Salz, Pfeffer	alles gut mischen, würzen und in eine bebutterte Gratinform verteilen	
100 g Reibkäse	darüber streuen	
Gratinieren	220°C / Ofenmitte ca. 20 Minuten	
frischen Salat	dazu servieren	