

Quinoa Grundrezept

Das glutenfreie Quinoa Grundrezept ist einfach in der Zubereitung. Das schnelle Rezept aus Südamerika eignet sich als Beilage für viele Gerichte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

200 g Quinoa
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den **Quinoa** in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser die Bitterstoffe ausspülen.
2. Die zweieinhalb fache Menge Wasser zum Aufkochen und den Quinoa einstreuen. Zugedeckt bei geringer Hitze zirka 12-15 Minuten kochen lassen.
3. Von der Herdplatte nehmen und 15 Minuten quellen lassen. Je nach Belieben salzen und mit ein wenig Olivenöl extra vergine beträufeln.

Tipp

Der Quinoa aus Südamerika und ist ein gesunder und glutenfreier, getreideähnlicher Samen der gerne als Beilage anstelle von Reis verwendet wird. Der Quinoa eignet sich auch als Suppeneinlage oder für Salate. Im Kühlschrank ist das Grundrezept einige Tage haltbar.