



 **claro**
FAIR TRADE

Rezept
Quinoa Burger

Quinoa-Burger

Zutaten für 4 Personen – vegetarisch

150 g	helles Quinoa
4 dl	Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt
1	Kleiner Lauch, fein geschnitten
1	Knoblauch, gepresst
2	Kleine Eier, verklopft
5 EL	geriebener Parmesan
2 EL	glattblättrige Peterli, fein geschnitten
0.5 TL	Paprika
0.5 TL	Salz
Wenig	Pfeffer
Bratbutter zum Braten	

Zubereitung

1. Quinoa, Bouillon, Lorbeer und Lauch aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. weich köcheln. Lorbeer entfernen, absieben, etwas abkühlen.
2. Restliche Zutaten begeben, gut mischen.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Je zwei Esslöffel Quinoa-Masse in die Pfanne geben, mit einer Bratschaufel zu je ca. 6 cm grossen Burgern formen. Portionenweise beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 4 Min. braten.

Haltbarkeit:

Quinoa-Burger lassen sich gebraten 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren, sie schmecken auch kalt .

Rezept: Betty Bossi



 **claro**
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa Salat mit Grillschnecken

Quinoa-Salat mit Grillschnecken

Zutaten für 4 Personen

1.5 Liter Salzwasser
300 g Quinoa
3.5 EL Olivenöl
1 Zitrone, nur Saft
600 g Tomaten
1 Bund Pfefferminze
0.75 TL Salz
wenig Pfeffer
4 Grillschnecken
1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Salzwasser mit Quinoa aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 12 Min. köcheln, abtropfen.
2. Öl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, Quinoa begeben. Tomaten in Würfel schneiden, Pfefferminze fein schneiden, daruntermischen, Salat würzen.
3. Grillschnecken im heißen Öl beidseitig je ca. 4 Min. braten

Rezept: Betty Bossi



 **claro**
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa-Lauch-Gratin

Quinoa-Lauch-Gratin

Zutaten für 4 Personen, vegetarisch

600 g	Lauch, in feinen Streifen
200 g	Quinoa, in die vorbereitete Form geben
8 dl	Gemüsebouillon, heiss
5 EL	Pesto - verrühren, über den Gratin giessen

Gratinieren: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, mischen.

120 g	geriebener Emmentaler über den Gratin streuen, ca. 15 Min. fertig gratinieren.
-------	--

Form: Für eine weite Ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet

Tipps: statt Lauch 200 g Jungspinat verwenden. Nach der Hälfte der Gratinierzeit Zutaten einmal mischen.
Statt Lauch 4 Tomaten in Würfeln verwenden.

Rezept: Betty Bossi