

Bio rinatura

Mediterrane Winterküche

„Bei mir kommen oft gleich zwei Bleche der leckeren Quinoa-Schnitten in den Ofen, wenn sich Besuch ankündigt. Mit klein geschnittenen Chilis schmeckt's noch feuriger!“



Anna Plumbaum, köstlich-vegetarisch-Redakteurin

Quinoa-Mais-Schnitten

perfekt für die nächste Party

Für ca. 12 Stücke bzw. 1 Blech

250 g Quinoa ♦ Salz ♦ 150 g Weizenmehl Type 1050 ♦ 3 TL Backpulver ♦ 3 Eier ♦ 200 ml Milch ♦ 50 ml Olivenöl ♦ 450-500 g Mais Abtropfgewicht ♦ 150 g rote Paprika ♦ 1 Bund Lauchzwiebeln ♦ 1 Bund glatte Petersilie ♦ ½ Bund Oregano (alternativ: 3 TL getrockneter Oregano) ♦ 200 g Emmentaler ♦ ¼ TL Cayennepfeffer ♦ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel ♦ **Außerdem:** Butter fürs Blech ♦ **Auf Wunsch:** Petersilienblätter und Oreganoblüten für die Garnitur

1. Quinoa in Sieb geben und heiß abspülen. Nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Abkühlen lassen. Inzwischen Mehl, 1 TL Salz und Backpulver in großer Schüssel vermischen. Eier, Milch und Olivenöl zugeben und mit Quirlen des Handrührers glatt rühren.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Mais in Sieb abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Petersilie und Oregano kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Käse grob reiben. Quinoa, Mais, Paprika, Lauchzwiebeln, Kräuter, Käse, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel unter Teigmasse mengen.

3. Quinoa-Masse auf gefettetes Backblech geben und glatt streichen. Ca. 35-40 Minuten goldbraun backen. In 12 Stücke schneiden und warm oder kalt servieren und auf Wunsch mit Petersilie und Oregano garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten + 40 Minuten Backzeit

Pro Stück: ca. 265 kcal, 1110 kJ, 14 g EW, 29 g KH, 10 g F, 2 BE

AUCH LECKER: Mischen Sie noch 100 g Kalamata-Olivenringe unter die Quinoamasse und bestreuen Sie sie vor dem Backen zusätzlich mit 50 bis 100 g geriebenem Emmentaler.

WISSENSWERT

Quinoa, auch Korn der Inkas genannt, finden Sie im Regal neben Reis und Couscous. Ein Getreide ist es deshalb aber nicht: Es zählt zur selben Familie wie Rote Bete und Spinat. Die kleinen Körnchen sind reich an wertvollen Eiweißen und schmecken intensiv-nussig. Vor dem Kochen am besten im Sieb mit heißem Wasser gut abspülen, denn in der Schale stecken leichte Bitterstoffe.



Die Marke Ihres Vertrauens

Informationen und Rezepte:
www.rinatura.de • kontakt@rila.de