

Quinoa-Paella (4 Pers.)

Zubereitungszeit: 30-40 Min.

Nährwert: 326 Kcal., 1369 Kj., 9 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiss

1 El	Olivenöl	in eine Pfanne geben
1	Zwiebel, fein geschnitten	
1-2	Knoblauchzehe, gepresst	zugeben, hellgelb dünsten
1-2	Peperoni, rot, gewürfelt	
250 g	Tomaten, gewürfelt	zugeben, kurz mitdünsten
200 g	Quinoa	
1-2 Msp.	Safran	
1 TI	Bouillon	
5 dl	Wasser	zugeben, auf kleiner Hitze zugedeckt 10-15 Min. garen lassen
120 g	Erbsen tiefgekühlt	weitere 5-10 Min. köcheln lassen
50 g	Oliven	unter das Gericht mischen, anrichten
	Petersilie, Oliven	zum Garnieren

Tipp:

Dazu passt Mischsalat.

Zwiebeln durch Frühlingszwiebeln ersetzen. Andere Saison-Gemüse verwenden.

Ev. geriebener Parmesan dazu servieren.

Nach Belieben können Pouletstücke oder Fleischwürfel angebraten und mitgegart werden.



Info: Quinoa, Superfood, nicht nur für Veganer, Vegetarier und Allergiker!

Quinoa wird schon seit 6000 Jahren in Südamerika angebaut und ist für die Andenvölker ein hochwertiges, wertvolles Grundnahrungsmittel. Quinoa ist kein Getreide, sondern ein Gänsefussgewächs und gehört in die gleiche Pflanzenfamilie wie Spinat oder Rindenschwanz. Geerntet werden die Samenkörner, welche bezüglich Nährwert den üblichen Getreidearten überlegen sind. Das macht Quinoa zum Superfood.

Quinoa enthält rund 15 % mehr Eiweiss als andere Getreidearten. Bemerkenswert ist der Gehalt an Aminosäuren (Eiweissbausteinen). Quinoa enthält alle 9 essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren. Diese kann der Körper nicht selber herstellen und müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Dazu gehört Tryptophan, welches im Gehirn für den Aufbau des Glückshormons Serotonin benötigt wird.

Erwähnenswert sind auch die Gehalte an Vitamin B, E und C, Folsäure, Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan oder Omega3-Fettsäuren.

Deshalb leistet Quinoa einen wertvollen Beitrag für gesunde Haut und Knochen, gute Konzentration und Stimmung und einen gesunden, entspannenden Schlaf. Zudem ist es ein Top-Nahrungsmittel für Glutenallergiker, da es kein Klebereiweiss (Gluten) enthält.