



BIO QUINOA

vom HOFACKER

Herkunft

Quinoa, auch Inkakorn genannt, stammt aus Südamerika; hauptsächlich aus Peru und Bolivien. Es wird dort seit 6'000 Jahren angebaut.

Sorten

Es existieren viele verschiedene Sorten. Die Kornhüllen der herkömmlichen Sorten enthalten Saponine. Um diese Bitterstoffe zu entfernen, werden die Samen gewaschen und geschliffen. Heute gibt es neue europäische Züchtungen, die saponinfrei und an unsere Witterungsverhältnisse und Vegetationszeit angepasst sind. Angebaut wurde die in Dänemark gezüchtete Sorte Vikinga; saponinfrei und somit naturbelassen.

Nährwert

Quinoa ist eine wertvolle, glutenfrei Eiweissquelle und ein optimaler Lieferant von Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und wichtigen Fettsäuren.

Produktinformation

Das Produkt wurde auf dem Ferenberg angebaut, getrocknet, gereinigt und abgepackt. Trotz sorgfältiger Arbeit kann es vereinzelt Fremdkörper enthalten.

Preise

400 g Säckchen
9.50 Fr.

800 g Säckchen
18.00 Fr.

Grossbestellungen
Ab 5 kg 20.00 Fr/kg
Ab 40 kg 18.00 Fr/kg

Verkauf:

BIOHOFACKER

Michael Kipfer
Hofacker, Ferenberg
3066 Stettlen
076 445 89 48
www.biohofacker.ch

Lieferung, Versand oder
Abholung auf dem Hof
nach Absprache



REZEPTE

Quinoa als Beilage (Grundrezept)

80g Quinoa (1 Portion) waschen.
Mit der doppelten Menge Wasser oder Bouillon (1,6 dl pro Portion) kurz aufkochen, auf kleinste Stufe zurückstellen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen und beispielsweise mit Gemüse ergänzen. Diese Quinoa-Sorte (Vollkorn-Quinoa) bedarf einer deutlich längeren Kochzeit als in anderen Rezepten beschrieben.

Quinoaplätzli (ca. 4 Stück)

160g Quinoa gemäss Grundrezept kochen. 1 Ei, 3 EL Reibkäse und 1 EL Rahm beifügen und gut mischen. In einer Bratpfanne wenig Öl erhitzen und die mit einem Löffel geformten Plätzli beidseitig goldbraun braten.

Tip 1: Masse mit fein geschnittenem Gemüse oder Hackfleisch nach Lust und Laune ergänzen.

Tip 2: Für vegane Plätzli: Ei, Reibkäse und Rahm durch Maisstärke als Bindemittel ersetzen.

Tip 3: Anschliessend Plätzli auf dem Holzgrill kurz weiterbraten.

Pikanter Quinoasalat (vegan; 4 Portionen)

240 g Quinoa mit 4,8 dl Wasser und etwas Gemüsebouillon ca. 30 min kochen (die Körner dürfen noch etwas Biss haben). Quinoa abkühlen lassen.

Sauce: 3 Esslöffel Olivenöl, ¼ Teelöffel roter Pfeffer, 1 Esslöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Salz und den Saft einer Limette in einer Schüssel verrühren. Anschliessend etwas Petersilie fein hacken, Kirschtomaten waschen, halbieren und zusammen mit der Quinoa in die Sauce geben. Bei Bedarf noch etwas mit Salz und schwarzem Pfeffer nachwürzen.

Und übrigens:

Beim Kochen lösen sich die Keimlinge. Diese sind anschliessend als kleine, weisse Ringe im Gericht sichtbar.

www.biohofacker.ch

