

Weihnachtsschmaus

Leise rieselt der Quinoa ...

Bekannt ist, dass eine Ernährung bestehend aus frischem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, pflanzlichen Ölen und Nüssen förderlich für die Gesundheit ist und sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken kann^{1,2} – auch und gerade in der Adventszeit.

Doch wie verhält es sich beim sogenannten „Superfood“ Quinoa? Kann es das Herz-Kreislauf-System beeinflussen und kardiovaskuläre Risikofaktoren verbessern? Mit diesen Fragen haben sich Wissenschaftler*innen tatsächlich schon beschäftigt – und kamen zum Ergebnis: möglicherweise schon.^{3,4}

Was aber eindeutig ist: Quinoa schmeckt!

Probieren Sie daher unsere Quinoa-Wirsingrouladen an Süßkartoffel-Kürbis-Soße.

Guten Appetit!



Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Wirsingrouladen

150 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
mind. 8 Wirsingblätter
2 große Möhren
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
40 g Pinienkerne
100 g geriebener Mozzarella
2 Eier
Pfeffer, Muskat,
ein wenig Salz
100 g Feta
1 Bund Petersilie

Für die Süßkartoffel-Kürbis-Soße

200 g Süßkartoffeln
300 g Kürbis (Hokkaido)
Olivenöl extra vergine
Gemüsebrühe
Pfeffer, Cayennepfeffer,
ein wenig Salz
200 ml Kokosmilch

Zubereitung:

- Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.
- Brühe in einem Topf kurz aufkochen, Quinoa hineingeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Wirsingblätter im leicht gesalzenen Wasser blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.
- Möhren fein raspeln, Schalotten und Knoblauch fein hacken. Anschließend in etwas Olivenöl anschwitzen und Quinoa hinzugeben.
- Pinienkerne anrösten (ohne Fett) und mit dem Mozzarella sowie den Eiern unter die abgekühlte Quinoa-Masse rühren. Mit Pfeffer, Muskat und ein wenig Salz würzen.
- Feta zerbröseln, Petersilie fein hacken und beides unterrühren.
- Zwei Wirsingblätter überlappend auslegen. Die Quinoa-Masse darauf verteilen (im unteren Teil), Seiten einklappen und fest einrollen.
- Süßkartoffeln und Kürbis in Scheiben schneiden, in Auflaufform geben, Olivenöl hinzugeben und mit Pfeffer, Cayennepfeffer sowie ein wenig Salz würzen.
- So viel Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Scheiben knapp bedeckt sind.
- Darauf die Rouladen legen und im Backofen bei 180 °C 60 Minuten backen.
- Danach Rouladen warm stellen, während das Gemüse mit der Brühe und der Kokosmilch in einen Topf gefüllt und kurz aufgekocht wird.
- Abschließend mit einem Pürierstab zu einer glatten Soße pürieren, nochmals abschmecken und genießen.

Wir wünschen guten Appetit!

Frohe Weihnachten wünscht

1. Mozaffarian D. Circulation. 2016;133(2):187-225. 2. Esposito K, Ciotola M, Giugliano D. Public Health Nutr. 2006;9(8A):1073-1076. 3. Karimian J, et al. Phytother Res. 2021;35(4):1688-1696. 4. Pourshahidi LK, et al. Eur J Nutr. 2020;59: 3313-3323.