Quinoa Grundrezept
Receta basica de quinoa

Ein grundlegende Quinoa-Rezept ist einfach zuzubereiten und kann als Basis für viele verschiedene Gerichte dienen.
Diese einfache Zubereitungsmethode sorgt dafür, dass die Quinoa locker und fluffig wird und sich gut mit anderen Zutaten kombinieren lässt.

Herkunft: Peru
Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

400 g Quinoa
600 ml Wasser, Milch oder Brühe
1 Prise Salz oder Zucker, je nach Geschmack

Vorbereitung

Quinoa wird auf einem Sieb 2-3 mal unter fließendem Wasser gewaschen. Abtropfen lassen.

Zubereitung

Die Quinoa in einen Topf geben, mit Wasser (Milch oder Brühe) bedecken und zum kochen bringen, bei geringer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Um ein gutes Aufquellen zu erreichen, erst nach dem Kochen salzen.
Variante
Anstatt Salz und Wasser kann man auch Zucker und Milch zugeben, wenn es ein süßes Gericht zubereiten will.

© 2026 coquina.de