



Kuchen aus Quinoa

Lasst euch entführen in die Küche Perus!

Der peruanische Kuchen aus Quinoa mit Mandeln und Orangen ist eine schmackhafte Stärkung, zum Beispiel während der Vorbereitung des Familiengottesdienstes zum Monat der Weltmission oder im Rahmen der Aktion Sternsingen.

Am besten schmeckt er, wenn er am Vorabend zubereitet wird.

Den Kuchen kann man mit ALLEN teilen, denn das Rezept ist laktose- und glutenfrei!

Was ihr dazu braucht:

- 150g weisser Quinoa aus fairem Handel*
- 180g Rohrzucker
- 200g gemahlene Mandeln
- 3 Eier
- 100g Sonnenblumenöl
- 50g Olivenöl
- 2 Bio-Orangen
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Suppenlöffel Vanille-Zucker
- 30g geschälte Mandeln
- 100g Flüssighonig
- Ein paar frische Minzenblätter zum Dekorieren



Misst den Quinoa ab, füllt ihn in ein feines Sieb und spült ihn gründlich mit Wasser ab.



Danach gibt ihr den abgetropften Quinoa in eine Pfanne und bedeckt ihn mit der doppelten Menge Wasser (zum Beispiel: 1 Tasse Quinoa + 2 Tassen Wasser). Lasst den Quinoa während ca. 15 Minuten leicht köcheln, bis das Wasser verdunstet ist.

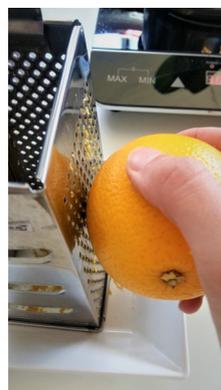


Sobald der Quinoa fertig gekocht ist, spült ihr ihn nochmals mit Wasser ab und lasst ihn abtropfen.

*Quinoa...

.... gehört zu den Grundnahrungsmitteln Perus. Es ist eine Art Getreide, das viele gesunde Nährstoffe beinhaltet. Deswegen isst man seit einigen Jahren auch bei uns gerne Quinoa.

Damit wir den Quinoa in unseren Läden kaufen können, müssen viele peruanische Bauern für wenig Geld harte Arbeit leisten. Deswegen ist es wichtig, beim Kauf von Quinoa darauf zu achten, dass das Produkt unter fairen Bedingungen für den Menschen und für die Natur angebaut und zu uns transportiert wurde.



Jetzt könnt ihr den Backofen auf 180°C vorheizen. Nachher wäscht ihr die Bio-Orangen gründlich und reibt deren Schale ab.



Und nun geht's zur Sache. Gebt den Rohzucker, das Olivenöl und das Sonnenblumenöl in einen Behälter und mixt die Zutaten während 3-4 Minuten.



Anschließend gebt ihr die drei Eier, die gemahlene Mandeln, die abgeriebene Orangenschale, den Vanillezucker und das Backpulver hinzu und mixt nochmals alles gut durch, bis ihr eine cremige Masse erhaltet.



Nun gebt ihr auch den gut abgetropften Quinoa in den Behälter und mischt ihn mit einem Teigschaber unter die Masse.



Und schon fast ist der Kuchen backbereit. Vorher müsst ihr aber noch eine runde oder eckige Backform mit Öl / Butter einfetten. Danach füllt ihr den Teig in die Backform.

Jetzt ab in den Ofen: 50 Minuten lang auf 180°C backen lassen, sodass der Boden des Kuchens schön goldfarbig wird.



Während der Backzeit des Kuchens kümmert ihr euch um die Dekoration. Dazu schält ihr die Orangen und schneidet sie in 1cm breite Scheiben.



Diese Scheiben bratet ihr in einer Bratpfanne mit Flüssighonig an.



Sobald die 50 Minuten Backzeit um sind und der Kuchen eine goldbraune Farbe hat, nehmt ihr ihn aus dem Ofen und verteilt die angebratenen Orangenscheiben darauf.

In der Pfanne bleibt eine Art Sirup, den ihr auf die Früchte gebt.

Jetzt fehlt nur noch die Dekoration. Dazu verteilt ihr die geschälten Mandeln und die frischen Pfefferminzblätter auf dem Kuchen.

Und fertig ist das kulinarische Erlebnis aus Peru!
Zum Teilen und Genießen. En Guete!