Quinoa-Grundzubereitung

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	5 Min.
Garzeit	20 Min.
Portionen	4
Gerät	CombiSteamer V6000 Grand ab 2022

Glutenfrei, proteinreich und vielseitig einsetzbar: Quinoa ist eine gute Basis für Bowls, nahrhafte Salate oder Beilage für Gemüse.

Zutaten

150 g Quinoa

300 ml Wasser

¾ TL Salz

Zubereitung

Quinoa unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtropfen. Quinoa mit dem Wasser und Salz in eine ofenfeste Form geben, auf einem Gitterrost in den kalten Garraum schieben, mit Dämpfen bei 100 °C ca. 20 Minuten garen. Quinoa zudecken, im ausgeschalteten Garraum oder bei Raumtemperatur mind. 10 Minuten ziehen lassen.

Dämpfen 100 °C während 20 Min.

Zubehör

ofenfeste Form mit ca. 1 Liter Inhalt

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	05.08.2025