



## Quinoa, Kichererbsen & Linsen aus der Region

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Quinoa gehört zu den angesagten Super-Foods. Die Samen sind besonders nährstoff- und energiereich. Ihren Ursprung hat die Pflanze in Südamerika. Die Samen sind glutenfrei und werden ähnlich wie Reis zubereitet. Noch heute kommt ein Großteil des Quinoa aus Südamerika. Aber es geht auch regional: Das Hofgut Klein Schneen nahe Göttingen baut neben Quinoa auch Kichererbsen, Pui Linsen und Mohn an. Vermarktet werden die Produkte über die VON-Serie von Naturkost Elkershausen.

#### Wochenrezepte

### Mangoldröllchen mit Quinoa

180g Quinoa, 360ml Gemüsebrühe, 250g Möhren, 1 Bund glatte Petersilie, 120g Kürbiskerne, 2 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer, 250g fester Ziegenkäse, 300g bunter Mangold

- Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Quinoa-Samen gründlich spülen, in Gemüsebrühe 10-15 Min. kochen und beiseite stellen.
- Die Mangoldstiele von den Blättern trennen. 12-15 größere Blätter beiseite legen und die übrigen zusammen mit den Stielen fein hacken. Die Möhren fein raspeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend zusammen mit den Petersilienblättern grob hacken.
- Den Quinoa und alle zerkleinerten Zutaten mit geriebenem Käse, Zitronensaft, Salz & Pfeffer vermengen.
- Die großen Mangoldblätter in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen, 1 Min. stehen lassen, abgießen und die Blätter mit einem sauberen Tuch trocken tupfen.
- 2-3 Löffel der Quinoamischung auf die Blätter geben. Die Kanten umschlagen, die Blätter zusammenrollen, sodass die Füllung umschlossen ist und die Röllchen auf dem Backblech verteilt 15 Min. im Ofen garen.
- Dazu passen Salat und ein Joghurt dip mit Kräutern.

### Süßkartoffel-Linsen Salat

300g LePuy Linsen, 500g Süßkartoffeln, 50g Cashewnüsse, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz & Pfeffer, ½ Bund glatte Petersilie, Etwa 300 ml Gemüsebrühe

- Die Süßkartoffel schälen, klein würfeln und zusammen mit den Cashews mit Brühe bedeckt 5 Min. weich kochen.
- Linsen in einem breiten Topf mit Wasser gut bedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Die Linsen sind auch gar noch bissfest.
- In einer Schüssel die Süßkartoffelwürfel und Linsen mit Öl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Petersilienblätter grob hacken und darüber geben.

### Süßkartoffel-Mangold-Curry mit Kichererbsen

300g Süßkartoffeln, 200g Kichererbsen, 150g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2cm Ingwer, ½ Chilischote, 2 EL Öl, 1 TL Cumin (gem. Kreuzkümmel), 1 TL Koriandersamen, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Salz & Pfeffer

- Getrocknete Kichererbsen gründlich abspülen, über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt einweichen. Danach abgießen, und abspülen. Die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen und dann bei geringer Hitze eine gute Stunde köcheln lassen, bis sie weich werden, und abgießen.
- Süßkartoffel schälen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und sehr fein würfeln. Den Mangold putzen und in breite Streifen schneiden. Die Gewürze fein mörsern.
- Die Zwiebel in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 1 Min. anbraten. Die Gewürze hineingeben und kurz unter Rühren anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Kokosmilch zugeben.
- Süßkartoffeln und Kichererbsen zugeben und rund 5 Min. kochen. Final Mangold zufügen und 2-3 Min. köcheln lassen, mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

#### Regional:

## Hülsenfrüchte vom Hofgut Klein Schneen

VON-Naturkost aus der Region - für Euch nah!

Mitgegründet von Naturkost Elkershausen: VON-Produkte stehen für Lebensmittel von kleinen, regionalen Betrieben, Transparenz, kurze Transportwege und faire Preise für Landwirte, Gärtner und alle an der Produktion beteiligten Menschen. Auf jedem Produkt steht direkt der Name des Erzeugers. So werden regionale Wertschöpfungsketten gestärkt und ausgebaut – natürlich Bio, natürlich nachhaltig.

Alle VON-Produkte finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten und mehr darüber als Steckbrief bei unseren regionalen Erzeugern.



ab 8,98€ / kg



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)  
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999