

# Quinoa tapada



Ya desde hace 6.000 años la quinua es parte del alimento básico de los pueblos indígenas de los Andes. La quinua es un grano que llega a tener un tamaño de aproximadamente 3 metros de altura. La planta se puede consumir por completo: con las hojas por ejemplo se hace una ensalada o se prepara como espinaca. Las semillas son muy saludables, se preparan como puré, pero también son buenas en sopas, para pasteles y postres.

Con la llegada de los conquistadores españoles en Sudamérica se acabó temporalmente el cultivo de la quinua. Su consumo hasta fue incluso puesto bajo pena de muerte. Con la prohibición del alimento básico, los españoles querían debilitar a los indígenas. Lo lograron: más de dos tercios de los indígenas fueron así arrebatados.

Hoy en día nuevamente hay una gran demanda de quinua, no solamente en la cocina peruana y sudamericana, sino también en Alemania la quinua es cada vez más popular. Además de esto es libre de gluten y vegano. La quinua cocida recuerda al sabor de la nuez. Platos con arroz se están reemplazando a menudo por la quinua, como aquí en la receta que presento hoy.

Por último, en el año 2013 las Naciones Unidas proclamaron el «Año Internacional de la Quinua». Debido al valor nutritivo y el simple cultivo de la quinua, se espera poder combatir así la desnutrición y malnutrición mundial.

Die Quinoa-Pflanze (auch «Peru-Spinat») zählt in den Anden seit 6.000 Jahren zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Das Reismehlgewächs ist ein Getreide, das bis zu drei Meter hoch werden kann. Es wird in der Küche sehr vielseitig verwendet: Die Blätter zum Beispiel werden als Salat oder wie Spinat zubereitet, die hirseähnlichen Samen ergeben einen Brei mit wertvollen Inhaltsstoffen. Auch in Suppen, Gebäck und Süßspeisen wird Quinoa verarbeitet.

Mit dem Einzug der spanischen Eroberer in Südamerika soll es mit dem Anbau des Quinoa-Korns erst einmal vorbei gewesen sein. Der Verzehr stand sogar unter Todesstrafe. Aufgrund des Entzugs dieses so nahrhaften Grundnahrungsmittels beabsichtigten die Spanier damals die Ureinwohner derart zu schwächen, dass mehr als zwei Drittel von ihnen in sehr kurzer Zeit dahingerafft wurde. Mittlerweile ist das Kochen mit Quinoa wieder sehr gefragt, nicht nur in Peru und Südamerika. Auch hier in Deutschland wird das Quinoa-Korn immer beliebter, da es zudem glutenfrei und vegan ist. Es hat einen feinen, nussigen Geschmack. Gerichte mit Reis werden häufig durch Quinoa ersetzt, wie auch das Rezept, das ich Ihnen heute anbiete, wird ursprünglich mit Reis gekocht.

Nicht zuletzt wurde 2013 von den Vereinten Nationen das «Internationale Jahr der Quinoa» ausgerufen. Aufgrund ihres besonderen Nährwertes und leichten Anbaus erhofft man damit die Unter- und Mangelernährung weltweit zu bekämpfen.

## Quinoa tapada

Zutaten für 4 Personen

300 g Hackfleisch

350 g Quinoa

1 Zwiebel

1 TL Knoblauch, gepresst

2 Eier, hart gekocht

1 EL Rosinen

6 schwarze Oliven (ohne Kern)

Öl

1 TL Kreuzkümmel, gem.

Salz

schwarzer Pfeffer

Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

In einer Pfanne mit etwas Öl das Hackfleisch braten. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch zerdrücken und zum Fleisch hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Eier und die Oliven fein hacken, zusammen mit den Rosinen in die Pfanne geben. Gut vermengen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Quinoa in einem Topf mit reichlich Wasser kochen. In 4 Schalen oder in einer großen Schüssel Reis und Fleisch schichten: zuerst eine Schicht Quinoa, dann die Hackfleischzubereitung und zum Schluss mit einer Schicht Quinoa abdecken. Gut andrücken und auf einen Teller stürzen. Mit Petersilie garnieren.



**Heidi Schade** ist in Peru geboren und aufgewachsen, stammt aber aus einem österreichischen Elternhaus. Sie hat das erste Buch auf Deutsch über die peruanische Küche geschrieben. Sie lebt heute in Mainz und arbeitet als Autorin und Journalistin.

[www.heidi-schade-fotografie.de](http://www.heidi-schade-fotografie.de)



Schade, Heidi:

**Klassische & moderne Rezepte aus Peru- Über 200 Rezepte von der Pazifikküste, dem Hochland der Inkas und dem Amazonas**, erschienen beim Verlag: Gebrüder Kornmayer. ISBN : 978-3-938173-70-1.

Einband: Englisch Broschur. Preis: 14,95 EUR. 270 S.,

Fotos von Land, Leuten, Essen. Peruanische Produkte im Rhein-Maingebiet sind erhältlich über den Onlineversand [www.mi-tierra.de](http://www.mi-tierra.de), und am südamerikanischen Stand in der Frankfurter Markthalle.