

Quinoa-Haselnusslaibchen mit Aubergine und Tomatenragout

für 4 Personen

Zutaten:

Auberginen-Gemüse

1 Stk Aubergine, in 0,5 cm Würfel geschnitten
1 Stk Zwiebel, fein geschnitten
2 Stk Knoblauchzehen
Thymian, Rosmarin
4 Stk getrocknete Tomaten, gehackt
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zitronenabrieb
Ras el Hanout

Quinoa-Haselnusslaibchen

200 g Quinoa
1 Stk Zwiebel, fein gewürfelt
400 ml Gemüsefond
100 g Haselnüsse, gekocht, geröstet und gehackt
200 g Karotten, gelbe Rüben und Sellerie, grob geraspelt
Salz, Pfeffer
Knoblauch, Curry, Cumin, Paprika
Etwas Stärkemehl zum Binden

Tomatenragout

Olivenöl
1 TL Zucker
250 g Pomolino (Dosentomaten, gewürfelt)
2 Stk San Marzano Tomaten, geschält und gewürfelt
100 ml Gemüsefond
1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Frischer Basilikum, in Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer
Etwas angerührte Stärke zum Binden

Zubereitung:

Für das **Auberginen-Gemüse** Zwiebel in etwas Olivenöl langsam ansautieren. Knoblauch, getrocknete Tomaten und Auberginenwürfel zugeben. Mit Thymian, Rosmarin, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles langsam braten, bis die Aubergine weich ist. Abschmecken.

Für die **Quinoa-Haselnusslaibchen** Zwiebel in wenig Öl ansautieren, Quinoa hinzufügen. Mit Gemüsefond aufgießen und langsam garen, bis der Quinoa weich ist. Ein Viertel der Masse pürieren und wieder untermengen. Das geraspelte Gemüse in einer Pfanne leicht weich braten. Mit Haselnüssen und Gewürzen abschmecken. Mit etwas Stärkemehl binden und zu Laibchen formen. Auf Butterpapier beidseitig goldbraun braten.

Für das **Tomatenragout** Zwiebel in Olivenöl ansautieren, Zucker und Knoblauch zugeben. Pomolino und Gemüsefond hinzufügen, leicht köcheln lassen. Mixen und mit etwas angerührter Stärke leicht binden. Frische Tomatenwürfel und Basilikum einrühren, abschmecken.

Quinoa – das „Gold der Inkas“

Quinoa ist ein glutenfreies Pseudogetreide aus Südamerika und zählt heute zu den beliebtesten Superfoods.

Gesundheitlicher Nutzen:

Komplettes Eiweiß mit allen 9 essentiellen Aminosäuren → ideal für Vegetarier/Veganer
Reich an Magnesium, Eisen, Zink und Mangan → gut für Nerven, Blutbildung & Zellschutz
Ballaststoffreich → unterstützt Verdauung & Sättigung
Enthält Quercetin & Kaempferol → starke Antioxidantien mit entzündungshemmender Wirkung
Niedriger glykämischer Index → stabilisiert den Blutzucker

🍽️ Tipp: Gut als Basis für Bowls, Salate, Gemüsefüllungen oder als warmes Frühstück mit Zimt & Obst.



Aubergine – die schlanke Vielfalt aus dem Süden

Die Aubergine (Melanzani) ist kalorienarm, vielseitig und besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen.

Gesundheitlicher Nutzen:

Ballaststoffreich & fettarm → ideal für die Verdauung & Gewichtskontrolle
Enthält Nasunin (v. a. in der Schale) → schützt Zellen & fördert Gehirngesundheit
Antioxidantien & Bitterstoffe → unterstützen Leber & Kreislauf
Wenig Kalorien, viel Volumen → sättigt gut ohne zu belasten

🍽️ Tipp:

Am besten in Bio-Qualität mit Schale genießen – z. B. gebacken, gegrillt, gefüllt oder als Antipasti.



Tomate – mediterrane Powerfrucht

Die Tomate ist weltweit beliebt und zählt zu den stärksten pflanzlichen Quellen für Lycopin, ein antioxidativ wirkendes Carotinoid.

Gesundheitlicher Nutzen:

Lycopin → schützt vor Zellschäden, unterstützt Herz & Haut
Vitamin C, Kalium, Folsäure → stärken das Immunsystem & regulieren den Blutdruck
Entzündungshemmend & blutreinigend
Gekocht sogar gesünder: Lycopin wird durch Erhitzen besser verfügbar

🍽️ Tipp:

Gekocht mit etwas Olivenöl kombinieren – verbessert Lycopinaufnahme (z. B. als Tomatensauce oder Ofentomaten).