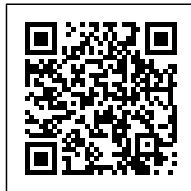


QUINOA TORTILLAS



Quinoa Tortillas sind warm gegessen mit einem Gemüsereis oder auch kalt als Snack sehr lecker.

Zutaten:

- 100 g Parmesan
- 1 Zwiebel
- 2 Gelbe Rüben
- 1 Paprika
- 50 g Haferflocken
- 100 g Quinoa
- ca. 250 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- 2 Eier
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 100 g Mehl

Zubereitung:

Den Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben. Für 15 Sekunden auf Stufe 10 zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Der Mixtopf muss nicht ausgespült werden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in den Thermomix geben. Die Gelbe Rüben und die Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Ab damit in den Mixtopf. Die Haferflocken zugeben und für 10 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Die Masse zum Parmesan geben. Der Mixtopf muss wieder nicht ausgespült werden.

Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser solange abspülen, bis das Wasser unter dem Sieb klar herausläuft. Es gibt allerdings unterschiedliche Meinungen wegen dem Waschen der Quinoa. Schaden kann es nicht und für Menschen mit Magenproblemen oder Kleinkindern kann es sonst zu Magenbeschwerden kommen. Grundsätzlich ist die abgepackte Quinoa bereits gewaschen und somit sollten sich keine oder nur ganz geringe Mengen der Saponine auf den Körnern finden.

Nun die Quinoakörner in den Mixtopf geben und soviel Wasser zufügen, dass es insgesamt 400 g sind. Das Gemüsebrühenpulver zugeben und für 4:30 Minuten bei 100 °C auf der Rührstufe zum Kochen bringen. Nach dieser Zeit für das aktive Quellen, das Quinoa für 15 Minuten bei 70 °C auf der Rührstufe rühren. Danach zum passiven Quellen ausschalten und das Quinoa für weitere 15

Minuten im Mixtopf quellen lassen.

Die zerkleinerten Zwiebel, Gelbe Rüben, Paprika, Haferflocken und den Parmesan zur Quinoa in den Mixtopf geben. Eier, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Mehl zugeben. Die Masse mit dem Spatel für 30 Sekunden auf Stufe 3 verrühren und in eine Schüssel umfüllen.

Von Vorteil ist es, die Masse für 30 Minuten ziehen zu lassen.

Zu passender Zeit den Backofen auf 200 °C mit Heißluft aufheizen.

Da die Masse relativ flüssig ist, backe ich die Tortillas im Backofen. Dafür lege ich Backpapier auf das Backblech und mit einem Löffel gebe ich kleine Fladen von der Quinoa Tortilla Masse auf das Backpapier.

Bei 200 °C auf Heißluft werden die Tortillas für ca. 20 bis 25 Minuten gebacken, je nachdem wie gebräunt man diese mag.