

Heimischer Quinoa: Quinotto mit Spargel & Mairübchen



Quinoa von der schwäbischen Alb

Der Mannheimer Maimarkt 2025 ist im vollen Gange und wir kochen wieder täglich unter der Flagge "Schmeck den Süden. Baden-Württemberg".

Dabei stehen die Produkte der angereisten Aussteller im Vordergrund und werden in vier Kochshows gemeinsam mit Koch Eberhard Braun in Szene gesetzt. Am ersten Wochenende war Spargel angesagt. In Kombination mit heimischem Quinoa und Mairübchen wurde ein köstliches Quinotto gerührt (Quinotto = Quinoa in Risotto Art zubereitet). Da die Gäste nach dem Rezept fragten, wird dieses nun nachgeliefert.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für das "**Quinotto mit Spargel & Mairübchen**":

Zutaten

- 250 g Quinoa
- 200 g Mairübchen, geschält & fein gewürfelt
- 200 g weißer, heimischer Spargel, geschält & fein gewürfelt
- 100 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 100 g Hartkäse, gerieben (z.B. Heggelbacher Felsbrocken)

- 1 L Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein (oder 50 ml Zitronensaft + 100 ml Gemüsebrühe)
- 125 g Butter
- 1 Biozitrone
- 2 EL Öl zum Braten
- Pfeffer & Salz
- Nach Belieben: frische Kräuter zum Bestreuen (z.B. Petersilie, Estragon oder Kerbel)

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Leitungswasser kurz waschen, dann abtropfen lassen.

Die Zwiebeln mit 2 EL Öl in einem Topf anbraten.

Den Quinoa dazugeben und kurz anrösten.

Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute rührend dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und bei milder Hitze 3 Minuten köcheln lassen.

Nun die Mairübchen- und Spargelwürfel zugeben, verrühren und weitere 6 Minuten bei kleiner Hitze und mit aufgesetztem Deckel garen.

Mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Butterwürfel zugeben und rühren.

Anschließend den geriebenen Käse zugeben.

Zum Servieren auf Teller verteilen und mit geschnittenen Kräutern bestreuen.

Tipp: etwas **Leindotteröl** verstärkt den feinen Spargelgeschmack.