Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Quinoa (Quinotto) mit Mairübchen, Hähnchen & Paprika

Quinoa aus Baden-Württemberg

Quinoa wird in Südamerika als das "Gold der Inkas" bezeichnet, sagt man diesem Pseudogetreide doch gesundheitsfördernde und kräftigende Wirkung nach. Seit einigen Jahren bauen es sogar einige Landwirte in Baden-Württemberg erfolgreich an.

Die kleinen Körnchen ähneln Senfkörnern und schmecken wunderbar nussig und lassen sich vielseitig einsetzen. Die einfachste Variante ist ein schneller Eintopf, der mit saisonalem Gemüse und etwas Brühe in 12-15 Minuten fertig ist. Wie wäre es mit Spargel oder Mairübchen? Oder beides? Etwas geriebener Käse und ein Stück Butter dazu und fertig ist unser Quinoa im Risotto-Stil, genannt Quinotto. Ein herrliches Gericht, das zu jedem Wetter gegessen werden kann, denn es macht glücklich.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Quinoa (Quinotto) mit Mairübchen, Hähnchen & Paprika**:

Zutaten

- 250 g Quinoa
- 300 g Mairübchen, fein gewürfelt
- 100 g Karotten, fein gewürfelt
- 100 g Zwiebel, fein gewürfelt
- 30 g Petersilie, fein geschnitten
- 125 g Hartkäse, frisch gerieben
- 800 ml Gemüsebrühe

- Wer möchte: 150 ml Weißwein
- 100 g Butter
- 1 Biozitrone
- 2 EL Öl zum Braten
- Pfeffer & Salz
- 4 x 180 g Hähnchenbrust
- 100 g grüne (Mini-)Paprika, entkernt und halbiert
- 2 Tomaten
- Basilikum zum Servieren

Zubereitung

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

Die Zwiebeln mit 2 El Öl in einem Topf anbraten.

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.

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

Mit Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die Butterwürfel zugeben und rühren.

Geriebenen Käse und Kräuter zugeben.

Die Hähnchenbrüste in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl 3 Minuten braten. Fleisch umdrehen, Paprika- und Tomatenhälften zugeben und nochmals 3-4 Minuten braten.

Zum Servieren den Quinotto auf Teller verteilen, Hühnchen, Paprika und Tomaten zugeben und mit Basilikum garnieren.