

Heimischer Quinoa: 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.