

"Vanille-Quinoa mit Spargel"
(für 2-3 Portionen)

Dieses Rezept bietet eine hervorragende vegetarische Alternative zum üblichen Dreierlei Spargel, Kartoffeln und Schinken. Das Gericht schmeckt auch vorzüglich mit anderen feinen Gemüsen, z.B. Schwarzwurzeln, Zuckerschoten oder Kohlrabi. Wichtig ist dabei, dass die Quinoa im Gemüsewasser gegart wird.



Zutaten:

1 kg weißer Spargel
1 Tasse weiße Quinoa*
1 Teelöffel gemahlene Vanille*
1 Zwiebel/2 Schalotten
Kerbel, Pimpinelle oder Petersilie
Salzwasser
Butter, Öl

_____ *Aus Fairem Handel

Zubereitung:

Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker garen. Spargel herausheben, abtropfen lassen, im Ofen auf einer Platte mit Butter übergießen und warm halten.

1 Tasse Quinoa mit 2 Tassen Spargelwasser und 1 Teelöffel gemahlener Vanille aufkochen und dann bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten fertig garen.

Währenddessen eine Zwiebel oder 2 Schalotten sowie Kerbel, Petersilie oder Pimpinelle fein hacken. Wenn die Quinoa gar ist, die Zwiebel in einer Pfanne in heißem Öl anschwitzen und die Quinoa in der Pfanne kurz anbraten, bis das Wasser verdampft ist und es ein bisschen knistert.

Mit den Kräutern bestreuen und zusammen mit dem Spargel auf der Platte anrichten.

Guten Appetit wünscht Ihnen das **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!