

Rezept für Quinoa-Antipasti

Ein sehr hübsches Gericht für den Sommer!

Für 4 Portionen

250 g Schwarze Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten im geöffneten Topf köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Mit **Salz, Pfeffer, Olivenöl** und gepresstem **Knoblauch** würzen. Gemüse nach Wahl, zum Beispiel **2 Möhren, 1 Zucchini, 10 Champignons** und **4 Lauchzwiebeln** putzen und nach Geschmack schneiden. Etwas **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin anbraten und **pfeffern** und **salzen**. Die Quinoa auf eine große Platte verteilen und das Gemüse darauf anrichten.

Tipp:

Ein paar Zweige **Rosmarin** mitbraten und zum Schluss etwas **Ziegenfrischkäse** über die Platte bröseln.

grün & fett

= Produkte sind bei El Puente erhältlich

schwarz & fett

= diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



Kontakt:

EL PUENTE GmbH
Lise-Meitner-Str. 9
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: info@el-puente.de
Web: www.el-puente.de