

Quinoa mit Grünem Spargel



- F einen Topf erhitzen
- E 1 Tasse Quinoa (ca. 15 dag) waschen, abtropfen lassen und in dem Topf trocken rösten, bis sie zu duften beginnt
- M 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zur heißen Quinoa geben
- W mit einem gestrichenen TL Salz
- H einem Spritzer Zitronensaft und
- F 2 Tassen heißem Wasser ca. 15 min. auf kleiner Flamme köcheln und kurz ausquellen lassen.
- E Währenddessen gut 300 g grünen Spargel waschen, Enden wegschneiden und das untere Drittel mit dem Spargelschäler von ev. Fasern befreien.
- Danach den Spargel entweder im Dampfgarer oder in heißem Wasser bissfest kochen (etwa 8 min), kurz überkühlen lassen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und zur gekochten Quinoa geben.

Marinade zubereiten aus:

- E 3 EL kalt gepresstem Olivenöl
- M Pfeffer nach Geschmack
- M reichlich frischer gehackter Petersilie
- W einer Prise Salz
- H Saft von ½ Orange
- F Schale ebenfalls von ½ Orange, gerieben
- E und 1 TL Honig

Die Marinade über die etwas überkühlte Quinoa-Spargel Mischung gießen und alles vorsichtig vermischen. Mit einer Orangenscheibe (F) dekorieren und lauwarm servieren.