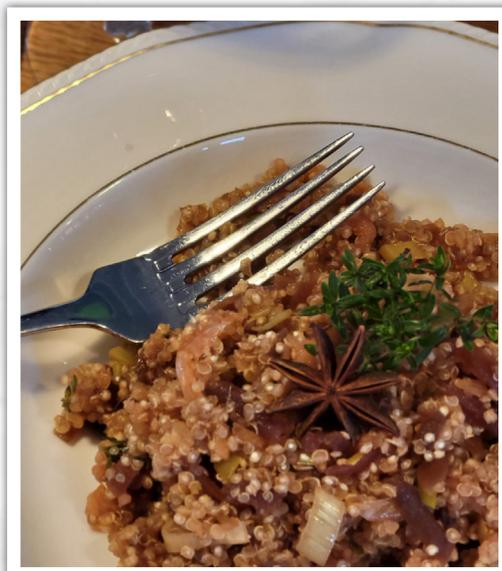




Trendiges QUINOA winterlich zubereiten?

QUINOA MIT RANDEN

Quinoa – das Gold der Inkas. Die mineralstoffreiche Getreideart wird heutzutage auch in der Schweiz angebaut, ist verbreitet und sehr beliebt. Quinoa kann kreativ zu jeder Jahreszeit als köstliche Beilage oder Salat zubereitet werden.



ZUTATEN

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- ½ Lauch in Streifen
- 1 Apfel mit der Röstiraffel gerieben
- 200g Randen gekocht, geschält und mit Röstiraffel gerieben
- 3cm Ingwerwurzel geschält, gerieben
- 1 TL Thymianblätter frisch oder getrocknet
- 180g Quinoa
- 1 Zimtstange
- 4 Anissterne
- 4 Nelken
- 2dl Weisswein
- 2dl Bouillon



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Apfel, Randen, Thymian und Ingwer im Öl andünsten.
2. Quinoa und Gewürze beigen.
3. Mit Weisswein ablöschen.
4. Bouillon begeben.
5. Ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.



TIPPS:

- Das Rezept kann auch mit anderen Gemüsen zubereitet werden. Das Gemüse klein schneiden, damit die Kochzeit gleich ist wie beim Quinoa.
- Quinoa mit Joghurt servieren.
- Reste als Salat zubereiten.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



RAHEL BRÜTTSCH