



QUINOA-SPARGEL-RISOTTO

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Quinoa
2 Schalotten
je 500 g weißer und grüner Spargel
Salz
1 EL Meersalzbuter
ca. 500 ml heiße Brühe
4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
1-2 EL Zitronensaft
je 2 Thymian- und Rosmarinzwige
2 EL Olivenöl
4 cl Weißwein

Produkttempfehlungen



QUINOA

Zubereitungen

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Spargel putzen, weißen Spargel ganz, bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Weißen Spargel in Salzwasser ca. 10 Minuten, grünen Spargel nach 5 Minuten dazugeben und beide Sorten abtropfen lassen.

Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen und mit Schalotten in erhitzter Butter andünsten. Brühe nach und nach angießen und ausquellen lassen. Lachs waschen, trocken tupfen, säuern, salzen und mit Kräuterzweigen in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 8-10 Minuten braten.

Spargel zu der Quinoamischung geben und kurz mit erhitzen. Das Risotto mit Weißwein und der Hälfte des Parmesans verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto und Lachs auf Teller anrichten, Risotto mit restlichem Parmesan bestreuen und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (zzgl. Garzeit Quinoa)