

Spargel-Bärlauch-Quinotto (für 4 Personen)

5 dl Gemüsebouillon

250 g Quinoa

1 Bund Bärlauch oder Petersilie

120 g geriebener Gruyère AOP

1 dl Saucenhalbrahm

1 kg grüne Spargeln

Salz, Pfeffer

nach Belieben etwas rosa Pfeffer



Bouillon mit Quinoa aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Bärlauch fein hacken, mit Gruyère AOP und Saucenhalbrahm pürieren.

Spargeln in einer Bratpfanne mit wenig Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Einige Spargelstangen beiseitelegen, restliche in mundgerechte Stücke schneiden.

Bärlauchpüree mit Quinoa vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke vorsichtig unterheben, evtl. noch etwas Spargelwasser zufügen. Quinotto mit den Spargelstangen anrichten und mit wenig rosa Pfeffer bestreuen.

1 Portion enthält ca.: 479 kcal / 2007 kJ, 21 g Fett, 22 g Eiweiss, 49 g Kohlenhydrate, (40 g KH anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,
Foto: bildlich.ch

Tipp: Einen Teil des Käses als Späne über den Quinotto streuen.

