Rezept

QUINOA MIT SPARGEL & RETTICHGEMÜSE - VEGAN -

GRUNDREZEPT SPARGEL (AUCH FÜR WARME ZUBEREITUNGEN GEEIGNET)

500 g Spargel, waschen, schälen und die hölzernen Enden abschneiden
in 1000 ml Wasser, 13 g Salz und 7 g Zucker garen.
Spargel am besten im Spargeltopf stehen in kaltem Wasser mit angegebener Menge Salz und Zucker aufsetzen. Bei mittlerer Hitze einmal kurz aufkochen lassen und im Fond ziehen lassen.

GRUNDREZEPT QUINOA

100 g Quinoa in 400 ml Spargelfond aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen.
Auf ein feines Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen.

ESTRAGONDRESSING

1 Stück Knoblauch in Stücke geschnitten, 100 ml Spargelfond, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Senf, 50 ml natives Olivenöl, 50 ml Rapsöl, 15 g Zucker, 40 ml weißer Balasmicoessig, und 1 Zweig Estragon mit einem „Zauberstab“ pürieren

TELLER ANRICHTEN UND DEKORATION

3 Stück Radieschen waschen, Stiel entfernen und sechsteln, ½ roter Rettich waschen und in dünne Streifen schneiden. Je nach Wunsch noch 1-2 grüne Spargel, waschen, schälen, im Spargelwasser bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken.
Spargelstücke, Radieschen und Rettich in wenig Estragondressing marinieren kurz ziehen lassen. Quinoa mit kleinen Spargelstückchen, geschnittenem Estragon, Salz und Pfeffer ebenfalls mit Estragondressing als Salat marinieren. Alles dekorativ auf einem Teller anrichten.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Als Vorspeise für bis zu 6 Personen.
Als Hauptgericht sollten 2-3 Personen satt werden!

Guten Appetit wünschen Manuel Häringer & das Rückgrat.

Hauptstraße 19 • 79215 Elzach • www.roessleelzach.de

GASTHAUS RÖSSLE Gut essen.