

Wenn dein Quinoa zu Risotto wird! One Pot Quinoa mit Spargel

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

500 ml Gemüsebrühe
6 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
280 g Quinoa
250 ml Weißwein
225 g grüner Spargel
115 g Champignons
120 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Quinoa? Risotto? Quinoa als Risotto - wunderbar schlotzig, cremig, zart. Weißwein für den Geschmack, Parmesan für die Konsistenz und grüner Spargel für die Frühlingsgefühle.

Rühren oder nicht rühren? So bereitest du Risotto richtig zu.

- 1 -

Gemüsebrühe in einen Topf geben und erwärmen, beiseitestellen. Zwiebel fein würfeln. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und verholzte Enden entfernen, in

Würfel schneiden. Champignons putzen und in Streifen schneiden.

- 2 -

1 EL Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebelwürfel anschwitzen. 1 EL Olivenöl und Quinoa hinzufügen, ca. 2-3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

So viel Gemüsebrühe dazugeben, dass der Quinoa vollständig bedeckt ist. Bei niedriger Hitze Quinoa unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis er die Brühe vollständig aufgenommen hat. Den Vorgang so oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

- 4 -

Währenddessen 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und Spargel 5-6 Minuten anbraten, nach 4 Minuten Champignons dazugeben.

- 5 -

Spargel, Champignons, 90 g Parmesan und restliches Olivenöl zum Quinoa geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Parmesan bestreuen.