

Rosenkohl mit weissem Quinoa

Zutaten: (4 Pers.)

- 600 g Rosenkohl, Blätter gezupft
 - 2 EL Butter
 - 40 g ungeschälte Mandeln, halbiert
 - 1 kleine Handvoll Salbeiblätter
 - nach Belieben abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
 - Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
-
- 300 g weisses Quinoa
 - 1 Zwiebel, ganz fein gehackt
 - 1 Knoblauchzehe, gequetscht
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 l heisse Bouillon
 - Weisswein zum Ablöschen
 - 90 ml saurer Halbrahm
 - ca. 80 g Sbrinz oder Parmesan
 - Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Blätter vom Strunk des Rosenkohls lösen. Das geht am besten, wenn man den Strunk nach für nach etwas kürzt und die Blätter von unten her löst.

Dann die Rosenkohl-Blätter in wenig Butter kurz anbraten. Nach einer Minute Salbei, Zitronenabrieb und die Mandeln dazugeben und zwei Minuten lang mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann beiseite stellen.

Die fein gehackte Zwiebel und die gequetschte Knoblauchzehe auf kleinem Feuer im Olivenöl anschwitzen. Das Quinoa dazu geben und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen und diesen dann ganz einkochen lassen.

Etwas heisse Bouillon zum Quinoa geben und unter fleissigem Rühren einkochen lassen. Sobald die Bouillon eingekocht ist, wieder etwas Bouillon zugeben und so fortfahren, bis das Quinoa gar ist.

Den frisch geriebenen Sbrinz oder Parmesan und den Sauerrahm untermischen und anschliessend das Quinoa mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Den Rosenkohl nochmals kurz erwärmen. Dann das Quinoa auf Tellern anrichten und den Rosenkohl darüber geben.