

Quinoa-Lauch-Pilaw

Für 4 Portionen

ZUTATEN

600 g Lauch
2 Esslöffel Olivenöl
5 dl Gemüsebouillon
250 g rotes Quinoa
50 g im Öl eingelegte Dörrtomaten
2 Esslöffel Kapern
½ Bund glattblättrige Petersilie
Salz



ZUBEREITUNG

- 1 Lauch in 5 mm dicke Ringe schneiden. Im Öl einige Minuten dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Quinoa dazugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Pfanne vom Herd ziehen und den Pilaw 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 Tomaten aus dem Öl heben und gut abtropfen lassen. Kapern in ein Sieb geben und kalt abspülen. Beides mit der Petersilie grob hacken. Quinoa mit Salz abschmecken. Die Tomaten-Petersilien-Mischung darüber geben.

(Quelle: Rezeptquelle aus Saisonküche Zürich / www.saison.ch)