

Quinoa-sotto mit sautierten Linsen

Für 4 Personen

300 g heller Vollkorn-Quinoa	1 kleine weiße Zwiebel	0,2 l trockener Weißwein
ca. 500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter	1-2 TL kalte Butter
ca. 40 g Parmesan	200 g grüne Puy-Linsen	2 Stangen Sellerie
2 mittelgroße Karotten	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
weißer Balsamico	Salz, weißer Pfeffer	Rapsöl

Linsen in Wasser ohne Salz bissfest garen und abgießen.

Zwiebel in feine Würfel und in einem Topf mit Öl glasig schwitzen.

Quinoa und Lorbeerblätter hinzugeben und mit anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren, dann nach und nach warmen Gemüsefond hinzugeben und bissfest garen. Die Konsistenz sollte am Ende wie bei einem Risotto nicht zu flüssig sein.

Karotte und Selleriestangen in dünne Streifen schneiden (Julienne), Knoblauchzehe andrücken und alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen (die Knoblauchzehen später entfernen). Die Linsen hinzugeben und ebenfalls mit durchschwenken. Mit einigen Spritzern Balsamico, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, zum Schluss gehackten Rosmarin unterheben.

Quinoa mit Butter und etwas geriebenem Parmesan cremig rühren.

Kurz ruhen lassen.

Quinoa-sotto auf Tellern anrichten und das Linsengemüse darauf platzieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020