

Mexikanischer Quinoa

Zutaten:

- 175g Quinoa
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 425g Bohnen
- 3 Tomaten
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Chilipulver
- Pfeffer
- Koriander





Zubereitung:

Quinoa in ein Sieb schütten. Um die Bitterstoffe zu entfernen, Quinoa unter fließendem kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft.

Anschließend in reichlich kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze entfernen. Tomaten entkernen und hacken.

Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Quinoa, Bohnen, Tomaten und Frühlingszwiebeln mischen. Alles wieder in das Sieb geben und das Sieb so in einen Topf geben, dass es im Topf hängt. Etwa 3 cm Wasser in den Topf füllen; das Wasser darf das Sieb nicht berühren.

Quinoa-Gemüse-Mischung mit einem Küchentuch abdecken und den Deckel auf den Topf legen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze alles 10-12 Minuten dämpfen; dabei sicherstellen, dass immer Wasser im Topf ist.

Inzwischen Limette waschen, trockenreiben und 1 TL Schale abreiben. Frucht halbieren und auspressen. Butter mit dem Öl kurz aufschäumen lassen. Chilipulver, Limettenschale und 2 EL Limettensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Quinoa aus dem Sieb in eine Schüssel geben und mit der Limettenbutter mischen. Mit etwas Koriander garniert sofort servieren.