



GRÜNER SPARGEL-MANGO-BOWL

Zutaten für 2 Portionen

- 100g Quinoa
- 250g grünen Spargel
- 1 reife Mango (hier wirklich auf eine gute Qualität achten bitte!)
- 1 Avocado
- Pinienkerne geröstet
- Nach Geschmack: Mini-Büffel-Mozzarella, 2 Kräuterseitlinge
- Estragon, Löwenzahnblütenblätter
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa heiß abwaschen und etwas abtropfen lassen und in einen Kochtopf geben, dann mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen. Den Deckel auflegen und ca. 15 Minuten leicht brodelnd kochen lassen. Nach 15 Minuten sollte die meiste Flüssigkeit aufgesogen sein – Deckel wieder auflegen und bei ausgeschaltetem Herd nachziehen lassen*. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. VORSICHT: die sind sehr empfindlich die kleinen Dinger und brennen ganz schnell an! Zum Auskühlen zur Seite stellen. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. (Ich schäle hierzu immer eine Mangohälfte und schneide diese Hälfte dann in Längs- und Querstreifen ein – dann einfach mit einem großen Messer am Kern entlang schneiden und schon sind die gleichmäßigen Würfel (oder Rauten) fertig! Dann die Mango umdrehen und das gleiche mit der anderen Hälfte. Die Avocado ebenfalls in Würfel schneiden. (Auch hier der Trick: Avocado halbieren, Kern entfernen und die Hälften noch in der Schale längs und quer einschneiden und die Würfel mit einem Esslöffel aus der Schale heben.) Den grünen Spargel – der ja freundlicher Weise nicht geschält werden muss ☺ – in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er schön gebräunt ist; während dem Braten salzen. Falls Kräuterseitlinge zur Bowl kommen sollen, diese in Scheiben schneiden, mit einer Mischung aus Tamari (weizenfreie Sojasauce) und Öl von beiden Seiten bepinseln und in Öl knusprig braten. Zum Anrichten zwei tiefe Schalen mit Quinoa befüllen und die vorbereiteten Zutaten darauf anrichten. Alles mit Salz, Pfeffer und einem guten Öl würzen, mit den Pinienkernen, dem Estragon und den Blütenblättern bestreuen und genießen! ☺

* Alternativ: Quinozubereitung im Garsack – Quinoa waschen, in den Kochtopf geben, mit der doppelten Menge auffüllen, salzen, aufkochen, einigen Minuten kochen lassen und dann den Topf mit geschlossenem Deckel in den Garsack geben, Garsack verschließen und die Quinoa ca. 45 Minuten darin garziehen lassen.

Nun ist es bereits eine ganze Weile her, dass ich ein Rezept geschrieben habe – die „Corona-Weile“ sozusagen ;-) Der Grund hierfür ist, dass ich mich in den letzten Wochen nahezu gar nicht in der Küche aufgehalten habe, da ich meine gesamte Zeit an der Nähmaschine verbracht habe, um Mund-Nasen-Masken – das modische „Must-Have“ unserer heutigen Zeit – zu nähen! Und jetzt blickte ich von der Nähmaschine auf und stellte beglückt fest: ES IST SPARGEL-ZEIT! ☺ ... dazu scheint die Sonne, es herrschen hier in Köln schon sommerliche Temperaturen – die besten Voraussetzungen für ein leichtes, frühlommerliches Gericht.

Und hier der link zu Elinas Homepage – schaut mal rein:
www.natuerlich-elina.de

NANA SAGT ...
Das ist ja eine SUPER feine Kombi aus Spargel, Avocado und Mango und Pinienkernen! Klingt so gesund und schmeckt so gut ☺

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 158, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückerbergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211