

Quinoa-Lauch-Pilaw

250 g	rotes Quinoa*
5 dl	Gemüsebouillon
400 g	Lauch
2 EL	Olivenöl*
50 g	in Öl eingelegte Dörrtomaten*
2 EL	Kapern*
½	Bund Petersilie
Salz*	
2	KAG-Bio-Eier* hart gekocht

Bouillon mit Quinoa aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Pfanne vom Herd ziehen und etwa 5 Min. ziehen lassen.

Lauch in 5 mm dicke Ringe schneiden. Im Öl einige Minuten dünsten und in etwas Bouillon bissfest kochen. Lauch und Quinoa mischen. Mit Salz abschmecken.

Tomaten aus dem Öl heben und gut abtropfen lassen. Kapern in ein Sieb geben und kalt abspülen. Beides mit der Petersilie grob hacken.

Die Tomaten-Kapern-Petersilien-Mischung über den Quinoa-Lauch-Pilaw geben und mit den gekochten Eiern garnieren.

Variante: Das Gericht kann auch mit weissem* oder schwarzem Quinoa* gekocht werden.

Quinoa: Das besondere Korn aus den Anden ist glutenfrei, reich an wertvollen Mineralien und weist einen hohen Gehalt an Eiweiss auf.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch