



<< zurück

Knusprige Quinuaküchlein mit Guacamole auf Korianderöl (Gourmet-Rezept von Fernsehkoch Matthias Ruta)

Zutaten

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel der GEPA können Sie direkt online bestellen.

- 2 weiche Avocados
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limone (Saft einer Limone)
- Salz
- 1 Tomate
- 100 g Quinoa *
- 50 g Möhren
- 50 g Kohlrabi
- 2 Bund Koriander (1 kl. Bund gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 2 Eiweiß
- 2 TL Stärke
- 250 ml Olivenöl



Quinoa mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und anschließend quellen lassen bis es weich ist (ca. 15 Minuten). Quinoa abgießen, mit fein geschnittenen Möhren und Kohlrabi, dem Koriander und den Gewürzen vermengen, auskühlen lassen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, die Stärke vorsichtig unterheben und mit der Quinua Masse vermengen. Anschließend kleine Küchlein formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen.

Inzwischen die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Chilischote klein schneiden, die Tomate würfeln und die gehackte Knoblauchzehe zugeben. Mit Limonensaft und Salz abschmecken. Für das Korianderöl die Korianderblätter mit dem Olivenöl in

einem Mixer verarbeiten.

Serviervorschlag

Das Korianderöl auf einen Teller geben, die Quinuaküchlein darauf anrichten und mit je einer Nocke Guacamole versehen.

Veröffentlichung dieses Rezeptes mit freundlicher Genehmigung der Kampagne "fair-feels-good"

[GEPA - The Fair Trade Company](#)

[zur Übersicht](#) | [Rezept drucken](#)