

Quinoa-Tatar



Vorbereitung
20 Minuten



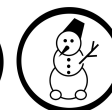
Vegi



Für Kinder
geeignet



Saison im
Herbst



Saison im
Winter

4-6 Portionen

150g Quinoa
Ich bevorzuge dreifarbiges

Quinoa in ½ Liter Salzwasser ca. 15 Minuten garen, oder bis das Wasser eingezogen ist.

1 Orange
½ Granatapfel
1 Sellerie Stange
*Kräuter

Orange filetieren, in kleine Stücke schneiden, Granatapfel halbieren und mit dem Wallholz über eine Schüssel ausklopfen. Stangensellerie in kleine Würfel schneiden. Kräuter zupfen, waschen und fein schneiden.

4EL Zitronenöl
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten mit dem kalten Quinoa und dem Zitronenöl in einer Schüssel vermischen. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tatar mit einem Formenring oder Herz anrichten. Passt hervorragend zu Lachs oder geräucherter Forelle.

*Kräuter je nach Beilage. Zu Fisch würde ich Dill oder Koriander verwenden.

