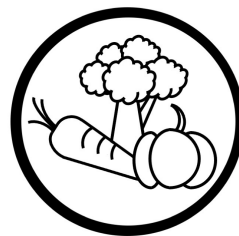


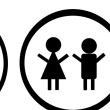
Kohlrabi mit Quinoa



Vorbereitung
20 Minuten



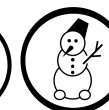
Vegi



Für Kinder
geeignet



Saison
April



bis November

4-6 Portionen

50g Quinoa
Ich bevorzuge dreifarbiges

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

1-2 Kohlrabi

Kohlrabi waschen und schälen. Mit einem grossen Messer ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem ca. ø 8cm Ausstechform einen Kreis ausstechen. Die Kohlrabi in Bouillon ca 15 Minuten Weichkochen

2 EL getrocknete Tomaten
2 EL Kräuter z.B. Thymian *
4 EL Frischkäse
1 EL Zitronenöl

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit allen Zutaten inkl. dem Quinoa in einer Schüssel gut vermischen.

Kräuter und Sprossen zum Dekorieren.

Die Kohlrabi heiss auf einem Teller anrichten. Mit dem Glace-Portionierer eine kleine Kugel der Quinoamasse auf das Kohlrabi legen und mit Kräuter und Sprossen dekorieren.

Kann auch mit einer Jakobmuschel oder Lachs ergänzt werden

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

