



Quinotto mit Erbsen

Zutaten (für 2 Personen)

100 g Quinoa
75 g Erbsen TK
400 ml Gemüsebrühe
Saft und Abrieb von ½ Zitrone
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel

Für's Erbsenpüree:

125 g Erbsen TK
1 EL Petersilie
2 EL Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
80 g Feta
25 g Cashewkerne

Zubereitung

Frühlingszwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Quinoa zugeben und etwas anrösten, Nach ein paar Minuten mit Zitronensaft ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

In der Zwischenzeit die Erbsen mit kochendem Wasser übergießen, damit sie auftauen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree die Erbsen in einen Standmixer geben. Petersilie, Olivenöl, Gemüsebrühe und eine kräftige Prise Salz hinzufügen und cremig mixen. Wenn der Quinoa fertig gegart ist und eine sämige Konsistenz hat, die restlichen Erbsen dazugeben. Kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

Cashewkerne kurz in der Pfanne rösten, das Erbsenpüree kurz erwärmen. Das Quinotto auf die Teller verteilen und mit dem Erbsenpüree, zerbröckeltem Feta und Cashewkerne servieren.