

SPARGEL MIT KRÄUTERQUINOA



Spargelsaison, wie sehr wir uns auf dich gefreut haben! Hier eine kleine Anregung von uns: Spargel mit Kräuterquinoa!



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
20 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g biozentrale Quinoa
- 500 g weißer Spargel
- 1 Orange
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 1 EL biozentrale Blütenhonig
- verschiedene Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Schnittlauch, etc.)

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Orange abwaschen, Orangenschale mit einer Reibe abreiben, den Saft auspressen.
3. Butter in eine Pfanne geben und den Spargel darin einige Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne für später bereithalten.
4. Den Spargel in eine Auflaufform geben, Orangensaft, Honig und Orangenschale darübergeben und alles im Backofen ca. 10-12 Minuten garen. Während der Backzeit den Spargel immer wieder mit dem Sud aus der Auflaufform beträufeln.
5. Den Quinoa abspülen und in Wasser (pro Tasse Quinoa 2 Tassen Wasser) ca. 20 Minuten kochen. Kräuter ebenfalls waschen und kleinschneiden.
6. In der Pfanne nun Quinoa und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Kräuterquinoa und Spargel gemeinsam anrichten.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1