

Winzer-Rezepte aus Übersee

Boets Nel aus Südafrika empfiehlt:

Grüner Spargel mit Superfood Quinoa

& Garden Route Sauvignon Blanc

Zutaten (für 4 Personen)

800g grüner Spargel
190g weiße Quinoa
2 EL Olivenöl
180g rote Paprika
1 Knoblauchzehe
100 g frischer Koriander
50 g Pinienkerne
Grobes Salz

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
Saft einer halben Zitrone
1 TL Kreuzkümmel



Zubereitung

Quinoa waschen und in ½ l Wasser aufkochen, 15 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen und Quinoa abkühlen lassen.

Zutaten für das Dressing kräftig miteinander verrühren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei hoher Hitze unter häufigem Wenden kurz anrösten, abkühlen lassen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, in Olivenöl mit zerdrückter Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze 8 Minuten dünsten und zur Seite stellen.

Vom unteren Ende des Spargels circa 1 cm entfernen. Spargel waschen und abtupfen, dann mit Olivenöl von allen Seiten benetzen und leicht salzen. Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sanft braten und wiederholt wenden, so dass er gleichmäßig bräunt.

Quinoa, Paprika, Pinienkerne, gehackten Koriander und Dressing vermengen. Warmen Spargel in 5-7 cm lange Stücke schneiden und unterheben.

Boets Nel empfiehlt zu diesem kernigen Spargelsalat den aromatischen *Garden Route Sauvignon Blanc*.

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de