

# Quinoa mit Zwiebel-Lauchgemüse

---

Für 2 Personen

100 g	<b>Quinoa</b>
400 ml	<b>Wasser</b>
50 g	<b>Parmesan</b> gerieben
	<b>Kräutersalz</b>
	Frischer <b>Pfeffer</b> aus der Mühle
1	dicke <b>Gemüsezwiebel</b>
1	<b>Lauchstange</b> gross (oder 2 kleine)
100 g	<b>Crème fraîche</b>
	frisch geriebene <b>Muskatnuss</b>
50 g	<b>Sonnenblumenkerne</b>

Den Quinoa auf ein Haarsieb geben und mit heissem Wasser gut abspülen. Die Hälfte des Wassers zum Kochen bringen und den Quinoa hinein geben. Das Getreide anschliessend zugedeckt bei mittlerer Hitze in circa 10 Minuten garen. Danach den Topf vom Herd nehmen, den Parmesan unter das Getreide rühren und dieses mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

In der Zwischenzeit die Gemüsezwiebel schälen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Lauchstange(n) putzen, auf einer Seite einschneiden und unter fliessendem Wasser den groben Dreck entfernen. Danach den Lauch in etwa 1 cm breite Stücke zerteilen und erneut gut durchwaschen. Etwas Wasser erhitzen und die Zwiebelstücke hinzugeben und das Gemüse weitere 5 Minuten dünsten. Dann erst die Lauchstücke hinzugeben und das Gemüse weitere 5 Minuten garen. Die Crème fraîche an das Gemüse geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz anrösten bis sie goldbraun sind.

Den Quinoa portionsweise auf Teller verteilen, das Zwiebel-Lauchgemüse daneben anrichten und das Gericht mit den Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.