



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 2

Quinoapflanzerl mit African Rub

Zutaten

250 g Quinoa

1 Stange Sellerie

1 Karotte

1/4 Kohlrabi

1/2 Zucchini

3 Eier

50 g Mehl

 African Rub

 Salz

30 g Parmesan

250 g Pfifferlinge, geputzt

1 Schalotte, gewürfelt

250 g Tomaten, gehackt

40 g Butter

1 EL Petersilie, gehackt

Rezept

Quinoa ca. 20 Minuten in Salzwasser weich kochen und abgießen. Das Gemüse fein würfeln und den Parmesan reiben. Dann alles gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Pflanzern formen, in Olivenöl braten und bei 170°C im vorgeheizten Ofen 10 Minuten fertig backen. Währenddessen die Pfifferlinge zusammen mit Schalottenwürfeln, Tomaten und Petersilie in Butter anbraten und mit den Pflanzern servieren.

Guten Appetit!