

Quinoa mit Wildkräuter

Zutaten

Helles Quinoa

Wildkräuter wie Wiesen-Labkraut, Löwenzahnblätter, Giersch, Knoblauchrauke
wenig kleiner Wiesenknopf, Gundelrebe, wilder Schnittlauch

Zitrone

Pekannüsse und Kürbiskerne

Datteln

Crème fraîche oder Frischkäse

Zubereitung

Quinoa nach Anleitung auf der Verpackung kochen

Pekannüsse gehackt und Sonnenblumenkerne rösten

Datteln fein schneiden

Wildkräuter fein hacken

Zitronenschale abreiben und Zitronensaft auspressen

Crème fraîche oder Frischkäse nach Bedarf salzen und pfeffern, etwas der Zitronenschale, des Zitronensafts
und der feingehackten Gundelrebe dazugeben

Die Wildkräuter fein hacken

Wildkräuter, Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Datteln, mit gekochtem Quinoa mischen. Abschmecken mit
Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -schale

Mit einem EL der Crème fraîche oder Frischkäse garnieren und mit essbaren Blüten dekorieren

