

Vegetarische Rezepte

Amaranth Mit Gemüse

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Amaranth, Getreide, Risotto, Vegetarisch

150 g	Amaranth	200 g	Lauch
50 g	Butter	40 g	Baumnusskerne
3	Essl. Olivenöl	1/2 Bund	Petersilie
1/2 Liter	Gemüsebrühe		Salz
150 g	Karotten		Pfeffer

Frage: Ich habe Amaranth eingekauft und nach Vorschrift gekocht. Das Resultat war genießbar, aber nicht mehr, und der Geschmack erinnert an ein feuchtes Lagerhaus. Gibt es schmackhafte Gerichte mit Amaranth? Antwort: Die Frage zum Amaranth verrät mir, dass Sie wie ich in Bioläden verkehren und dort nicht nur Bulghur und Buchweizen kaufen, sondern auch mit südamerikanischen Getreidepflanzen wie Amaranth und sicher auch Quinoa experimentieren. mit Amaranth habe ich die gleichen Erfahrungen gemacht wie Sie, bis mir die Fachfrau im Bioladen erklärte, dass es am besten schmeckt, wenn man es wie Risotto zubereitet, das heißt mit einer fein gehackten Zwiebel in Öl oder Butter dünstet und dann mit Gemüsebrühe weich kocht.

Man röstet die Amaranthkörner in Butter und Olivenöl 5 Minuten an, gibt die Gemüsebrühe hinzu und lässt 45 Minuten zugedeckt leicht kochen. Dann gibt man das Gemüse klein geschnitten bei und lässt 10 Minuten garen. Man würzt mit Salz und Pfeffer und vermischt zuletzt mit gehackten Nusskernen und Petersilie.