

## Quinotto mit Artischocken



Zubereitungszeit: 30 Minuten plus ggfs. Einweichzeit.

Zutaten für 2 Personen:

200 g hellen Quinoa

Salz

Schabziger Klee

150-200g Artischockenherzen aus dem Glas (abgetropft)

50-80g Artischockenpesto (z.B. von ppura im Bioladen)

6 EL Olivenöl

Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten

50 g Cashewmus

50 g geriebener Parmesan (oder vegane Variante z.B. Gran Pardano von violife)

1 MSP geriebene Muskatblüte

2 MSP Safran (Küchenmesserspitze)

### **Zubereitung:**

1. Quinoa mit 600 ml Wasser aufkochen. Wenn sie es ganz gesund machen wollen: Quinoa 6 Stunden einweichen, danach abwaschen und kochen (entfernt evtl. vorhandene Fraßgifte wie Saponine). Nach dem Kochen, wenn das ganze Wasser aufgesogen ist, die Quinoa ganz abkühlen lassen. Dabei entsteht resistente Stärke, die wiederum ein hervorragendes Präbiotikum ist.

2. Artischockenherzen vierteln

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Artischockenpesto anwärmen, die Artischockenherzen zugeben, mit Schabziger Klee, Muskatblüte, Safran und Salz würzen, alles langsam erwärmen.

4. Cashewmus mit dem Saft einer Limette und etwas Wasser zu einer feinen cremigen Soße verarbeiten (Achtung: Soße dickt beim Erwärmen nach, ggfs. immer wieder etwas Wasser zugeben).

5. Cashewsoße und Quinoa zu den Artischockenherzen geben und über die Zugabe von Wasser die richtige Konsistenz einstellen. Die Hälfte des geriebenen Parmesan/Gran Pardano unterrühren. Mit Limettensaft und Schale abschmecken.

Hier kommt einmal mehr das geschmackliche Dream-Team Safran-Limette-Käse zum Einsatz.