



claro
FAIR TRADE

Rezept

Quinoa-Mangold-Suppe

Quinoa-Mangold-Suppe

Zutaten (für 4 Personen)

180 g Quinoa-Körner weiss	50 g Sultana Rosinen
1 l Gemüsebouillon	Meersalz
500 g Mangold, Spinat oder Krautstiele	Spicy Pfeffer weiss
1 Zwiebel	Spicy Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen	Spicy Kurkuma
4 Esslöffel Olivenöl	Petersilie und Chilischoten zur Garnitur

Zubereitung

- Vorbereiten**
 - Quinoa in ca. 2/3 der Gemüsebouillon ca. 20 Minuten garen.
 - Mangold, Spinat oder Krautstiele waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Zubereiten**
 - Zwiebel und Knoblauch in heissem Olivenöl dünsten. Gemüse begeben.
 - Restliche Gemüsebouillon sowie Rosinen zugeben und ca. 10 Minuten köcheln.
 - Vorbereitete Quinoa (mit Gemüsebouillon) einrühren und durchziehen lassen.
- Anrichten**
 - Suppenteller vorwärmen.
 - Suppe nach Belieben mit Petersilie und einer Chilischote garniert servieren.
 - Als Beilage passt Baguette.