

Kochen mit 20 Minuten



© SAISONKÜCHE

Quinoa-Lauch-Pilaw

Hauptgericht für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

- 600 g Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 5 dl Gemüsebouillon
- 250 g rotes Quinoa
- 50 g in Öl eingelegte Dörrtomaten
- 2 EL Kapern
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- Salz

Lauch in 5 mm dicke Ringe schneiden. Im Öl einige Minuten dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Quinoa dazugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Pfan-

ne vom Herd ziehen und den Pilaw 5 Minuten ziehen lassen. Tomaten aus dem Öl nehmen und gut abtropfen. Kapern in ein Sieb geben und kalt abspülen. Beides mit der Petersilie grob hacken. Quinoa mit Salz abschmecken. Die Tomaten-Petersilien-Mischung darübergeben.

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 17 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/400 kcal

Rezept created by

**saisonküche**  
www.saison.ch

# Eine kulinarische

ZÜRICH. Es gibt Gerichte, die man einfach gegessen haben muss. Welche? Hier die sieben Kultmenüs.

Beginnen wir unsere kulinarische Weltreise im Westen. Genaue gesagt in den USA. Wer genau der Erfinder der **Buffalo Wings (1)** ist, darüber wird seit Jahren gestritten. Eines ist jedoch sicher: Um die scharfen Hühnerflügel kommt man nicht herum. Weiter geht es in Asien. Singapur ist ein Melting Pot für Feinschmecker. Hier kommen chinesische, japanische und thailändische Einflüsse zusammen.



Ein Gericht gehört dabei auf jede Karte: die **Chili-Krabbe (2)**. 1950 erfand Cher Yam Tian dieses Traditionsgericht, das heuer zum kulinarischen Erbe von Singapur gehört. Machen



wir einen kurzen Abstecher nach Europa. Der typisch englische **Yorkshire Pudding (3)** ist kein Pudding, wie wir ihn ken-

nen, sondern ein Blätterteigbackwerk, das als Beilage zu Fleischgerichten serviert wird. Weiter geht es nach Südamerika



ANZEIGE



TASSIMO schenkt der Schweiz Kaffeemaschinen:

Profitieren Sie jetzt!

www.tassimo-schenkt.ch

## Einkaufstipps

**Gute Gene** Die Rebsorte Doral wurde 1965 mit Chasselas- und Chardonnay-Trauben gezüchtet. Die Genossenschaft Uvavins in La Côte keltert daraus einen feifruchtigen Weissen mit einem Hauch Kohlensäure. Kalt serviert und jung getrunken mündet er zu Hobelkäse oder reifem Tomme. Kaltes Roastbeef sowie geräucherte Forelle passen ebenfalls gut dazu. Fr. 13.50. [www.cidis.ch](http://www.cidis.ch)



**Für kalte Tage** Die finnische Feuerbowl Loimu wird nach alter Tradition hergestellt. Die Basis bildet ein Rotwein, der mit Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom, arktischen Himbeeren, Heidelbeeren und einem Schuss Wodka verfeinert wird. Einfach erwärmen und geniessen. Erhältlich im Fachhandel ab Fr. 25. [www.schwyzfood.ch](http://www.schwyzfood.ch)



**Beizenkultur** In der Schweiz gibt es nicht nur Spitzenrestaurants, sondern auch richtig gute Beizen. Autor Markus Jenni hat in seinem Buch «Cervelat und Tafelspitz» 88 seiner Lieblingslokale im Quartier, im Dorf und auf dem Land stimmungsvoll in Szene gesetzt und macht «Gluscht» auf mehr. Erhältlich im Handel für Fr. 44.90.

