

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
EINKAUFSKOSTEN: 20 Euro

Surfers Delight

Zutaten (für 4 Personen)

Für Quinoa

200 g Quinoa (rot, weiß oder schwarz)
1 EL Salz
1 EL Zucker
0,5 l Wasser

Für Papayakimchi

450 g Papaya
60 g Ingwer
1 kleine Thai-Chili (entkernt)
1 große Knoblauchzehe
1 Limette
Salz und Zucker
80 ml heißes Wasser

Für Kräuterpistou

40 ml Rapsöl warmgepresst
40 ml Rapsöl kaltgepresst
20 g Korianderstiele
20 g Frühlingszwiebelgrün
Salz und Zucker

Zubereitung

Schritt 1 / 10

Quinoa mit kaltem Wasser, Salz und Zucker ansetzen und zum Kochen bringen (ca. 20 Minuten köcheln lassen). Abgießen und abkühlen lassen.

Schritt 2 / 10

Papaya schälen, putzen (entkernen) und würfeln (nicht zu klein).

Schritt 3 / 10

Die weichen (faserigen) Teile der Papaya rund um die Kerne werden zur Kimchimarinaße dazugegeben.

Schritt 4 / 10

Für die Marinade der Papaya Knoblauch, Ingwer, Chili (entkernt) und die weichen Teile der Papaya sowie etwas Salz und Zucker mit etwas heißem Wasser (ca. 80 ml) fein pürieren.

Schritt 5 / 10

Die Papaya-Würfel in die fertige Marinade einlegen. Und den Abrieb von einer Bio-Limette vorsichtig unterheben.

Schritt 6 / 10

Die feinen Blätter von den Korianderstielen zupfen und die Frühlingszwiebel schneiden. Die grünen Teile der Frühlingszwiebel mit in das Kräuterpistou geben.

Schritt 7 / 10

Beide Öle zusammen mit den Korianderstielen, den grünen Teilen der Frühlingszwiebel und Salz sowie einer Prise Zucker pürieren.

Schritt 8 / 10

Quinoa auf einen Teller geben, in die Mitte etwas von der eingelegten Papaya geben und mit der Kräuterpistou überträufeln. Dazu etwas Saft von der Limette geben.

Schritt 9 / 10

Nach Bedarf mit Korianderblättern und Frühlingszwiebeln garnieren!

Schritt 10 / 10

Fertig! Guten Appetit!