

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ..... 30 Minuten  
**EINKAUFKOSTEN:** ..... 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 Marinaße 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 Marinaße 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!