



Tomaten mit Quinoa, Shitake-Pilzen und grünem Spargel

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, sommerlich, nette, kleine Vorspeise

Zutaten

- 8 Stück vollreife, aber noch feste Tomaten
- 8 Stangen grüner Spargel
- 120 g Quinoa
- 2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 6-8 Stück Shitake-Pilze in Streifen geschnitten
- 2 Stück Limettenblätter in feinen Streifen
- 3 El Creme fraiche
- 1 Tl Butter und Sesamöl
- Etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Aus den Tomaten die Blüte raus schneiden, kurz für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, abschrecken und häuten. Danach einen Deckel abschneiden, aus höhlen.

Schritt3

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Viertel schälen, denn da ist er oft etwas holzig. Herkömmlich in Salzwasser mit 1 Priesse Zucker "bissfest" blanchieren, danach halbieren, warm

halten.

Schritt4

Der Quinoa Ansatz:

Schritt5

1 Schalotten mit den Limettenstreifen in etwas Butter und Sesamöl anschwitzen. Mit der Brühe knapp bedecken, aufkochen und abgedeckt leicht köcheln lassen. (Er soll noch locker sein, wenn es fertig ist)

Schritt6

Die Shitake-Pilze mit 1 Schalotte anbraten und mit Curry bestäuben, bei kleiner Flamme etwas schwitzen lassen.

Schritt7

Creme fraiche dazu geben, etwas reduzieren lassen, würzen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Quinoa in einen Ring auf einem vorgewärmten Teller geben, etwas zu einem kleinen Sockel andrücken.

Schritt10

Die Tomaten mit den Pilzen üppig bis zum Rand füllen, obenauf platzieren.

Schritt11

Den restlichen Fond drum herum verteilen und den Spargel an legen, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Warme Vorspeisen **Tags:** Quinoa, spargel **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomaten-mit-quinoa-shitake-pilzen-und-gruenem-spargel/>