

Quinoa-Taler mit Spargel und Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen:

Für die Quinoa-Taler:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Quinoa
2 EL Olivenöl	250 ml Gemüsefond	1 Lauchzwiebel
1 Eigelb (L)	30 g Parmesan, gerieben	50 g Panko
Salz, Pfeffer	4 EL Rapsöl	

Für das Bärlauch-Pesto:

50 g Pinienkerne	25 g Walnußkerne	60 g Bärlauch
75 ml Olivenöl	Salz	35 g Parmesan, gerieben
1 Msp Zitronen-Abrieb		

Für den Spargelsalat:

500 g Spargel	4 EL Walnussöl	Zucker
2 EL Himbeeressig	Salz	

Außerdem:

12 Walnusskernhälften	12 Erdbeeren
-----------------------	--------------

Für die Taler Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Quinoa mit heißem Wasser überbrühen, abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Quinoa zugeben und unter Rühren mit andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen und den Quinoa bei schwacher Hitze ca. 10-12 Minuten garen.

Die gegarten Quinoa abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen. Inzwischen für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Bärlauch verlesen, abspülen, trocken schütteln und, bis auf einige Blätter für den Salat, fein schneiden. Bärlauch, Olivenöl, etwas Salz und Pinienkerne in einen Mixer geben und fein mixen. Parmesan kurz unter den Bärlauch mixen. Das Pesto in eine Schüssel geben und mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

Den Spargel waschen, schälen. Die Stücke je nach Dicke längs vierteln oder halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Spargelstücke darin anbraten.

1 Prise Zucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen. Spargel zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.

Für die Taler die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Lauchzwiebelringe, Eigelb, Parmesan und Pankobrösel zur Quinoa-Masse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich verrühren.

Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bratlinge formen.

In einer großen Pfanne portionsweise Rapsöl erhitzen. Die Quinoa-Taler darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Den Spargel mit Essig ablöschen, salzen und durchschwenken.

Bärlauch fein schneiden, mit etwas Walnussöl unter den Spargel mischen, abschmecken.

Zum Servieren den Spargelsalat mittig auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Bratlinge anlegen und mit Walnüssen und Erdbeeren garniert anrichten. Pesto darüber träufeln und alles servieren.