

Pistazien Taboulé mit Kürbiskern- Leinsamen-Topping

Für 4 Portionen

Zutaten

Für das Taboulé:

150 g Quinoa
250 ml Gemüsefond
150 g gekochte Kichererbsen
1 weiße Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz
½ TL Koriandersamen, geröstet,
gemahlen
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Minze
50 g Pistazien
20 g Cashewnüsse
1 Limette, abgeriebene Schale
und Saft
6 EL Olivenöl
1 Bund Rucola
3 Stangen Frühlingslauch
1 rote Paprika

Für das Topping:

2 TL Maisstärke
2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer
½ TL Estragonpulver (getrocknete
Blätter gemahlen)
80 g Kürbiskerne
50 g Leinsamen
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für das Taboulé die Quinoa in dem Gemüsefond 8 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend in Olivenöl goldbraun braten. Kichererbsen abtropfen lassen und zu der Zwiebel kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Koriandersamen würzen. Dies zu der Quinoa-Masse in eine Schüssel füllen.

Die Petersilie und Minze mit Olivenöl fein Mixen und zu der Quinoa geben und gut verrühren.

Nüsse in einer Pfanne rösten und grob hacken. Anschließend zu der Quinoa geben und mit Limette abschmecken.

Rucola waschen und unter die Quinoa-Masse heben. Den Frühlingslauch und die Paprika waschen und jeweils in kleine Stücke schneiden. Danach ebenfalls zu der Quinoa-Masse geben.

Die Maisstärke mit Apfelessig und den Gewürzen gut verrühren. Kerne und Samen damit marinieren und auf einem Backblech verteilen. Im 140 Grad heißen Backofen 12 Minuten rösten, dabei ab und zu wenden. Auskühlen lassen.

In einem tiefen Teller das Taboulé anrichten, mit Rucola garnieren, mit dem Topping bestreuen und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Das restliche Topping in einem Behälter gut verschlossen aufbewahren und gerne wieder verwenden.

Guten Appetit!