



Avocado-Lime-Quinotto mit Pfirsich

Zutaten für 2 Personen

- 250 g helle Quinoa
 - 1 Avocado
 - 1 EL Tahini | Sesammus, das in türkischen Läden oder im Supermarkt zu kaufen ist
 - Meersalz
 - Chiliflocken aus der Mühle
 - 0,5 TL Paprikapulver süß
 - 2 Limetten
 - 1-2 EL geröstete Pinien- oder Zedernkerne
 - 1 EL Edelhefe-Flocken
 - 0,5-1 EL Ahornsirup
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 Pfirsiche | oder 3-4 Berg-/Wildpfirsiche, da diese kleiner sind
 - 2 EL geschälte, ungesalzene Pistazien
 - 2 EL geröstete Kürbiskerne
-

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Quinoa in einem Haarsieb unter fließendem Wasser gut spülen. Zusammen mit 500 ml Wasser in einem Topf kurz aufkochen lassen. Quinoa bei leicht gekipptem Topfdeckel und mittlerer Hitze etwa 17-20 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren. Nach der Kochzeit sollte die gesamte Flüssigkeit verdampft bzw. aufgesogen sein und die Quinoa im Topf in etwa so aussehen wie auf dem nachstehenden Foto.
2. Avocado aufschneiden, Kern entfernen und Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Avocado zusammen mit 3-4 EL Limettensaft, Salz, groben Chiliflocken, Paprikapulver, 1 EL Tahini, 1 EL Olivenöl, Ahornsirup, Edelhefe-Flocken und Pinienkernen zu einer sämigen Masse pürieren. Avocado-Limetten-Püree in die gegarte Quinoa gleichmäßig einrühren.
3. Tipp: Wer ein großer Avocado-Fan ist, kann eine weitere Avocadohälfte in Würfel schneiden und diese zusätzlich unter das Quinoa rühren. dann wird das Quinotto noch "Avocadiger" und cremiger.
4. Pfirsiche waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Einige Pfirsich-Schnitze zum Garnieren zur Seite stellen.
5. Pfirsichstücke vorsichtig unter das Avocado-Lime-Quinotto heben. Avocado-Lime-Quinotto auf zwei tiefe Teller verteilen.
6. Kürbiskerne und Pistazien mit einem stabilen Messer klein hacken. Kerne und Nussstücke über das Quinotto verteilen. Quinotto mit Pfirsich-Schnitzen garnieren. Zum Abschluss Quinotto mit ein paar Spritzern Limette und Pinienkernen verfeinern. Wer mag, träufelt noch etwas Ahornsirup über die Pfirsichstücke.

Fertig ist der sommerlich-leichte Genuss!