

RALPH SCHELLING

SALATISSIMO

Einheimisches Quinoa – als Risotto zubereitet und als Salat serviert. Und der Clou dieses überraschenden Rezepts: Ein japanisch inspiriertes Finish.

Foto: Daniel Valance

Mögen Sie Superfood? Ich bin ja eher zurückhaltend mit Superlativen, wenn es darum geht, dass irgendwelchem Essen Superkräfte zugeschrieben werden. Meine Antwort auf die Frage lautet deshalb: Ja, ich finde Food super. Wenn es denn schmeckt.

Leider hat mich das hippe Superfood bisher enttäuscht. Auch Quinoa konnte mich sowohl im Herkunftsland Peru als auch in unseren urbanen Gefilden nicht überzeugen. Das Korn der Inkas wird so langweilig zubereitet, dass einem die Geschmacksrezeptoren einschlafen. Also etwa so fantasievoll wie in Wasser gekochter Reis. Dass man das Ganze dann mit etwas Würze, Öl, Essig und Minze abschmeckt, macht es nicht beeindruckender.

Neuerdings wird auch in der Schweiz Quinoa hergestellt – nicht viel, aber immer mehr und in toller Qualität. Höchste Zeit, mich des eiweissreichen, glutenfreien Kornes anzunehmen und daraus etwas zu kochen, das nicht nur richtig gesund ist, sondern auch richtig gut schmeckt. Mein Trick: Quinoa ähnlich wie einen Risotto zubereiten und mit einem japanisch inspirierten Finish verfeinern.

Meine Tipps

- Die Zubereitung ähnelt zwar sehr einem Risotto, aber am Schluss kommen weder Butter noch Parmesan hinein, sondern eine Vinaigrette mit Reissessig und Mirin, einem natürlich gebrauten, süssen Reisalkohol. Beides gibts mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis bei Shinwazen.ch
- Die neue Ernte von Schweizer Quinoa sollte dieser Tage in den Verkauf kommen, zum Beispiel bei Brunnereichhof.ch

Der Spitzenkoch

Ralph Schelling lebt in Zürich und ist Personal Chef mit einer Spürnase für kulinarische Highlights. Ob auf Reisen ins Ausland oder in den Thurgau, in den Wald oder in die Wüste: Er ist für annabelle unterwegs in Gourmetmission und bringt Rezepte heim, die er lustvoll neu inszeniert.

Verfolgen Sie Ralph Schellings Abenteuer:
annabelle.ch/ralphschelling
 Instagram: [ralph.schelling](https://www.instagram.com/ralph.schelling)



Redaktion: Evelyne Emmisberger; Porträt: Joan Minder

Sprossen, Blüten und Gemüsestreifen geben dem Quinoa-Salat erfrischend-aromatische Noten.
 Porzellangeschirr von Therese Müller, Zürich, tm-keramik.ch

QUINOA-SALAT

Vorspeise für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
 2 Schalotten
 1 dl Rapsöl
 250 g Quinoa
 1,4 l Gemüsebouillon
 1 Limette
 5 EL Reissessig
 2 TL Mirin
 Fleur de sel
 div. Gemüse (nach Saison)
 div. Salatblätter
 Sprossen und Blüten nach Belieben
 2 EL Joghurt
 2 EL Sojasauce
 2 EL Traubenkernöl

Knoblauch und Schalotten fein hacken. In wenig Rapsöl andünsten. Quinoa kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugießen. Quinoa bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Sie soll noch leicht Biss haben. Wenn nötig wenig Bouillon nachgiessen. Quinoa lauwarm auskühlen lassen.

Limettenschale fein abreiben. Saft auspressen. Mit restlichem Rapsöl, Reissessig und Mirin vermischen und die noch warme Quinoa damit marinieren. Mit Fleur de sel abschmecken.

Zum Servieren Gemüse mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel fein schneiden. Quinoasalat dekorativ auf Teller anrichten und mit dem rohen Gemüse, Salat, Sprossen, Blüten und etwas Joghurt garnieren. Salat mit Sojasauce und Öl beträufeln.