

Tomaten-Quinoa-Suppe mit Feta

(für 6-8 Personen)

4 Schalotten gewürfelt
2 Knoblauchzehen gehackt
3 EL Olivenöl*
1 Glas (680 g) Passato di Pomodoro*
180 g Quinoa* weiss
Gemüsebouillon für 12 dl
1 Msp Anis, im Mörser zerstoßen
Kräutermix Italia*
Meersalz*
150-200 g Feta*, zerbröckelt

Schalotten und Knoblauch im heissen Olivenöl andünsten, Passato di Pomodoro, Anis und 5 dl Wasser begeben.

15 Min. köcheln lassen.

Quinoa waschen und begeben, 5 Min. köcheln und ca. 15 Min. auf dem Herd quellen lassen.

Gemüsebouillon (für 12 dl) mit etwas Wasser begeben, aufkochen, Kräutermix dazugeben und ev. mit Meersalz abschmecken.

Suppe anrichten und zerbröckelten Feta darüber streuen.

Quinoa ist reich an wertvollen Mineralien und weist einen hohen Anteil an Eiweiss auf. Das wertvolle Korn aus den Anden ist glutenfrei.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch