

Nudeln, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous oder Bulgur, Reis, Baguette – so ungefähr ist bei uns der Rhythmus der Beilagen. Auch wenn unser Fleischverzehr rapide sinkt, bleibt bei vielen Abendmahlzeiten das alte Muster bestehen, also dass Gemüse oder so im Mittelpunkt steht und von einer „Sättigungsbeilage“ flankiert wird. Da kommt jede Abwechslung recht, selbst wenn es aus einer irgendwie esoterisch-politischen Ecke kommt. Denn **Quinoa** wird seit ein paar Jahren von verschiedener Seite sehr gehypet. Tatsächlich sprechen die ernährungsphysiologischen Werte eine eindeutige Sprache: Die Wunderkörner sind für fast jeden Menschen in jeder Hinsicht gesund und empfehlenswert. Und besonders die Esoteriker unter den Veganis schwören drauf. Fragt sich nur, ob das Zeug auch schmeckt. Und das haben wir dieser Tage ausprobiert. Billig ist Quinoa nicht – 500 Gramm in Bio-Qualität kosten um die 4 Euro. Außerdem MUSS man geschältes und/oder gewaschenes Quinoa kaufen, weil die Schalen einen Bitterstoff enthalten, der nicht nur schlecht schmeckt, sondern tendenziell ungesund ist.

Deshalb solltest du selbst geschältes Quinoa vor dem Kochen solange unter fließendem Wasser spülen, bis das Abwasser klar wird. Und denk bloß nicht, du könntest daraus ein Risotto kochen! Der Begriff ist bei diesen Körnchen eine Moggelpackung, denn das Quinoa muss vor der Verwendung um die 20 Minuten in Wasser (oder auch Gemüsebrühe) gekocht werden. Auf ein Teil Quinoa kommen drei Teile Wasser, weil die winzigen Körnchen viel Flüssigkeit aufnehmen. Ist das Quinoa gar gekocht, sollte es beim Abkühlen noch ungefähr fünf bis zehn Minuten quellen. Dann kannst du es einfach als Beilage(Sic!) beilegen oder in Salaten oder Pfannengerichten verwenden – wie eben diesem Fake-Risotto.

Weil ich selbst ein großer Mangold-Fan bin und dieses Kraut ebenfalls zu den gesünderen Dingen gehört, habe ich Mangold eingekauft. Außerdem brauchst du zum Nachkochen: 10 Gramm getrocknete Steinpilze, eine Schalotte, eine Handvoll gerösteter Walnusskerne, eine Glas Weißwein und ungefähr 100 ml Gemüsebrühe sowie Butter, Salz, Pfeffer und ein bisschen Zitronensaft. Die Trockenpilze gibst du in eine Schüssel und übergießt sie mit kochendem Wasser, sodass sie gut bedeckt sind. Das muss etwa 20 Minuten vor dem eigentlich Kochen geschehen. Zerleg die Schalotte in Würfelchen. Beim Mangold reden wir von einem ganzen Strunk. Je nach Größe wirst du nur die Hälfte brauchen. Auf jeden Fall viertelst du das Ding längs und schneidest unten jeweils den harten Strunk heraus. Dann trennst du oben die grünen Blätter ab und legst sie beiseite. Aus den weißen (bzw. weiß-roten) Stielen schneidest du mundgerechte Scheiben. Lass die eingeweichten Pilze im Sieb

abtropfen, fang aber unbedingt das Einweichwasser auf. Dann hackst du die Pilze gut durch. Vergiss nicht, die Walnusskerne ebenfalls zu hacken und in einer trockenen Pfanne anzurösten. Zusammen mit dem gegarten Quinoa hast du damit dein Mis-en-place fertig.

Nun lass ein großzügiges Stück Butter in der Pfanne schmelzen. Lass darin die Schalottenwürfelchen glasig dünsten. Erhöhe die Temperatur und wirf die Mangoldstielscheiben hinein. Brate die leicht an und schwenk sie dann gut durch. Gib die Pilze bei und rühr alles durch. Dreh die Hitze ganz auf und lösche alles mit dem Weißwein ab. Lass dann den Alkohol rauskochen bis die Pfanne fast trocken ist. Gib nun das Pilzweichwasser und die Gemüsebrühe dazu. Reduzier die Hitze auf etwa Stufe 2 am E-Herd, leg den Deckel auf die Pfanne und lass den Mangold in fünf bis acht Minuten bissfest werden. Die Mangoldblätter werden behandelt wie Spinat. Lass zunächst in einem Topf ein wenig Butter schmelzen. Schneide die Mangoldblätter in nicht zu schmale Streifen, wasch sie und gib sie in die heiße Butter. Sie werden zusammenfallen wie man das vom Spinat her kennt – es dauert aber deutlich länger. Wenn sie kaubar sind, nimm den Topf vom Feuer und würze die Mangoldstreifen mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Zitrone.

Sobald der zweifache Mangold gar ist, gib das Quinoa zum Pfanneninhalte und vermische alles. Lass die Sache noch einmal gut warm werden. Gewürzt wird nur mit Salz, Pfeffer und eventuell ein paar Spritzern Zitronensaft. Richte die Pfanne mit den Walnusskernen und den Mangoldstreifen an. Und wundere dich nicht, wenn alle Mitesser nach gegessener Mahlzeit vor sich hin strahlen oder kichern: Quinoa macht angeblich glücklich, weil es irgendwie Serotonin anfeuert. Ich persönlich war übrigens auch tootaaal happy...