



Amarant Grundrezept

Receta basica de amaranto

Dies ist ein Grundrezept zur Zubereitung von Amaranth. Statt mit Wasser kann Amaranth auch mit Milch oder Gemüsebrühe gekocht werden.

Herkunft: Peru

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 400 g

400 g Amaranth

800 ml Wasser

1 Prise Salz

Vorbereitung

Amaranth waschen unter fließendes Wasser, eventuell Steinchen auslesen.

Zubereitung

Amaranth und Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen lassen. Umrühren.