



## 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 Flammen weiter kochen lassen. Umrühren.