

## Tatar von roter Quinoa

**Zutaten:** (3 – 4 Pers.)

200 g rote Quinoa  
1 kleine Dose Sardellen, fein zerdrückt  
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt  
Peterli, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
2 EL Ketchup  
Zitronensaft  
ca. 1 EL Cognac  
abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Quinoa-Sämlein in doppelt so viel Salzwasser rund 20 Minuten lang kochen. Das Wasser abgiessen und die Quinoa vollständig auskühlen lassen. Alle anderen Zutaten mit der Quinoa gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Quinoa-Tatar 1 bis 2 Stunden zugedeckt gut durchziehen lassen. Mit Hilfe eines Garnier-Rings als «Türmchen» anrichten und begleitet von einem knackigen Salat, warmen Toasts und Butter servieren.

\*\*\*