

Rezept

# Amaranth kochen

Ein Rezept von Amaranth kochen, am 26.04.2024

## Zutaten

**150 g** Amaranth

Salz

Gewürze für das Kochwasser (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. 150 g Amaranth in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe herauszulösen.

---

2. In einem Topf 450 ml Wasser (Wasser und Amaranth im Verhältnis 3 zu 1) mit etwas Salz zum Kochen bringen. Amaranth in das kochende Salzwasser geben.

---

3. Den Amaranth zugedeckt ca. 20 Min. bei geringer Hitze ohne Rühren köcheln lassen.

---

4. Anschließend die Herdplatte ausschalten und den Amaranth 10 Min. zugedeckt im Topf ausquellen lassen.

---

5. Den Amaranth vollständig auskühlen lassen bzw. entsprechend dem jeweiligen Rezept weiterverarbeiten.