

# Quinoas, Rind, Milch

 [sites.arte.tv/glueck-teller/de/quinoas-rind-milch-glueck-teller](https://sites.arte.tv/glueck-teller/de/quinoas-rind-milch-glueck-teller)

*Verschiedene Quinoa-Sorten und Rind (das ganz in der Nähe der Quinoa-Felder weidet), abgerundet durch den milden Geschmack des Wildkräuter-Milchaufgusses: Dieses Gericht vereint alles, was die Anden ausmacht!*

## Zutaten

### Für den Milchaufguss:

500 ml Frischmilch  
100 g Huacatay (Tagetes minuta, schwarze peruanische Minze)  
20 g Paico (Epazote, Mexikanischer Drüsengänsefuß oder Jesuitentee)

### Für das Fleisch:

2 kg Hohe Rippe/Ochsenkotelett  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
100 ml Rotwein  
30 ml Grundsauce (Demi-Glace)

### Für die Quinoa-Sorten:

200 g schwarzer Quinoa  
400 g weißer Quinoa  
10 g Airampo-Farbe (rot färbende Körner einer andinen Kaktusart)  
20 g Chlorophyll aus Quinoa-Blättern  
80 g Ochsenherztomate, getrocknet  
70 ml Olivenöl  
Salz

Schwarzen und weißen Quinoa separat waschen. Einzeln in kochendem Wasser zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Ein Drittel des weißen Quinoa mit dem Quinoa-Chlorophyll, 10 ml Öl und einer Prise Salz vermengen. Ein weiteres Drittel mit dem Airampo-Farbstoff, 10 ml Öl und einer Prise Salz vermengen. Das letzte Drittel des weißen Quinoa sowie den schwarzen Quinoa nur mit Öl und Salz vermengen.

Die Milch in einem Topf erhitzen und bis zur Hälfte einkochen lassen, die andinen Kräuter dazugeben und im Backofen 1 Std. bei 60 °C ziehen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Ochsenkotelett mit dem Rotwein, dem Knoblauch, dem Thymian und dem Rosmarin 19 Std. lang bei 78 °C vakuumgaren (wenn Sie keine Möglichkeit zum Vakuumgaren haben, bei 90 °C in einem Ofen zubereiten).

Anrichten: Auf jedem Teller einige Stücke Hohe Rippe anrichten, einen Löffel Grundsauce darübergießen, mit den verschiedenen Quinoa-Sorten bedecken. Getrocknete Tomate darüber reiben und mit einigen Löffeln Milchaufguss servieren.