Quinoa mit Gemüse

Neue Trend-Beilage: Das Rezept für Quinoa mit Gemüse verwendet ein Gänsefußgewächs mit hirsegroßen Samen, die wie Getreide verarbeitet werden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

150 g	Quinoa
2 TL	Gemüsebrühe (gekörnte)
100 g	Créme frâiche
80 g	Joghurt
1 TL	Dijonsenf
6 Blätter	Bärlauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
200 g	Zucchini
200 g	Kohlrabi
1 Stk.	Karotte
1 EL	Öl

Zubereitung

1. Eingangs für Quinoa mit Gemüse kochendes Wasser mit der gekörnten Brühe vermengen. Die heiße Brühe in einen Topf bringen und Quinoa dazugeben. 15 bis 18 Minuten leicht köcheln. Dann in ein Sieb füllen und gründlich abtropfen lassen.

2. Bärlauch frisch gezupft abspülen und fein schneiden. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten aus Joghurt, Crème fraîche und Senf. Bärlauch, Zitronensaft wie auch Salz und Pfeffer untermengen.

3. Kohlrabi und Karotten von der Schale befreien und in feine, mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini säubern und in ebenso feine Scheiben trennen. Das Gemüse in eine Pfanne mit heißem Öl geben und darin drei bis vier Minuten erhitzen. Quinoa zum Gemüse hinzufügen. Pfeffer und Salz verleiht diesem vegetarischen Gericht eine exzellente Würze.

4. Anschließend Quinoa und Gemüse auf den Tellern anrichten und den Dip dazugeben. Den restlichen Bärlauch darüber streuen.

Tipp

Natürlich lassen sich für Quinoa mit Gemüse auch andere Gemüsesorten verwenden, wie Tomaten, Paprika oder Schalotten.