

So wird's g'macht

Quinoa-Gemüse-Pfanne

Zutaten

180 g Quinoa
420 ml Wasser oder Gemüsebrühe
½ TL Salz

Gemüse:

2 EL Bratöl
1 rote Chilischote, in dünne Streifen geschnitten
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen und 20 g Ingwer gerieben
Saft und Abrieb einer Zitrone
2 EL Kürbiskönig von Herbaria
Kräuter der Saison – sehr gut passt Koriander oder Petersilie
200 g Rosenkohl
350 g Kürbis
200 g Möhre
200 g Paprika
200 g Zucchini
Salz
Pfeffer
150 ml Gemüsefond oder Wasser
Als Topping eventuell 75 g Heidelbeere, oder Granatapfelkerne oder Maronen

Quinoa wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Zum Kochen bringen, den Topf abdecken und die Hitze auf niedrig reduzieren und 12-15 Minuten köcheln lassen bis das gesamte Wasser verbraucht ist und er noch bissfest ist.

Das Gemüse waschen, vorbereiten, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosenkohl am unteren Ende über Kreuz einschneiden, so wird er gleichmäßiger und schneller gar.

In der Zwischenzeit die Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die festesten Gemüse zuerst in die Pfanne geben

und leicht anbraten, dann die Zwiebelwürfel, die Chilischote und den Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Pfeffer, Salzen und den Kürbiskönig hinzugeben und mit 150 ml Gemüsefond ablöschen und leise gar köcheln lassen. Nochmal abschmecken.

Die Hitze reduzieren und den Quinoa unter das Gemüse mischen, mit Zitronenabrieb und Saft abschmecken und mit Kräutern und dem Wunschtopping servieren.

Lässt sich super auch als Salat mitnehmen und hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.



WAS IST QUINOA?

Es ist ein sogenanntes Pseudogetreide und trat seinen Siegeszug mit dem Beginn der Low Carb Bewegung an. Quinoa hat einen nussigen Geschmack und dient als Alternative zum Reis. Quinoa wird auch Inkareis genannt und hat seinen Ursprung in Südamerika. Inzwischen wird er auch auf heimischen Äckern angebaut. Quinoa gibt es z.B. in Ihrem Reformhaus. Quinoa ist gluten- und cholesterinfrei, proteinreich, reich an Antioxidantien und hat einen niedrigen glykämischen Index. Er sollte nicht so lange gekocht werden und immer noch ein wenig Biss haben.

Wichtig ist, den Quinoa gut zu waschen, manchmal ist er auch schon vorgewaschen. Bei mir kommt jeglicher Quinoa auf das Sieb und wird mit heißem Wasser abgespült.

Die Verarbeitungshinweise stehen auf der Verpackung. Ich nehme immer etwas mehr Wasser, wie angegeben also z.B. 180 g Quinoa mit 420 ml Wasser.

