

Quinoa mit gedünstetem Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 60 g Quinoa
- 120 ml Gemüsebrühe
- 100 g rote oder gelbe Paprika
- 100 g Zucchini
- 200 g Brokkoli
- 60 g (ohne Schale) z.B. TK- Edamame (Sojabohnen)
- 120 g (z.B. Champignons) Pilze
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 Spritzer (nach Belieben) Zitronensaft
- 2 Stängel Minze

Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in einem Topf mit Brühe aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, danach auf der ausgeschalteten Herdplatte ohne Deckel etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen Paprika, Zucchini und Brokkoli waschen und putzen. Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini halbieren und in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Vom Brokkoli die Röschen abteilen, dann den Strunk schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

1 Viertel des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Zunächst die Pilze unter Wenden anbraten. Herausnehmen, leicht salzen und pfeffern und warm stellen. Restliches Gemüse sowie 1 weiteres Viertel des Öls in die Pfanne geben und alles 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

Für das Dressing Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kurkuma verrühren. Alles unter die fertige Quinoa mischen. Die Quinoa auf Teller oder Bowls verteilen und Gemüse sowie Pilze darüber geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen