Quinoa - Eintopfgericht

Ein ausgefallenes Gericht der Vollwertküche mit rotem Quinoa

2 Personen

1 Tasse	roter Quinoa (z.B. Quinoa Quick "Maya" von Govinda's Naturkost)
2 Tassen	Gemüsebrühe
2	Möhren
1	Kohlrabi
1	Frühlingszwiebel
2 EL	frisch gehackte Petersilie
Kurkumapulver	
Pfeffer, Salz	

Quinoa unter fließendem Wasser waschen und im Verhältnis 1:2 aufkochen (1 Teil Quinoa und 2 Teile Gemüsebrühe oder Wasser). Dann die Temperatur herunter schalten und ca. 12 bis 15 Minuten im geschlossenen Topf garen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Kurkumapulver.
In der Zwischenzeit 2 Möhren, eine kleine Kohlrabiknolle und eine Frühlingszwiebel schälen, alles in Scheiben schneiden und etwa 10 Minuten mit wenig Salzwasser dünsten. Abgießen und in einer Pfanne in etwas Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit dem gekochten Quinoa servieren.

Zubereitungszeit 30 Min.

vegetarisch
vegan, ohne Butter

Zum Produkt-Tipp