

Zutaten für 5 Personen:

300 ml Wasser

Salz

event. 20 g gehackte Ingwer

150 g Quinoa, gewaschen

80 g Gemüsemix (Karotten, Erbsen, Bohnen,
Kohlrabi usw.)

30 g Butter oder raffiniertes Olivenöl

Herstellung:

1. Wasser mit einer Brise Salz in einem Topf aufkochen lassen.
2. Vom Herd ziehen, Quinoa einrühren, Topf auf den Herd ziehen und aufkochen lassen.
3. Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit das Gemüse in ca. 0,5 bis 0,75 cm dicke Würfel schneiden und blanchieren.
5. Gemüse in der Butter kurz anschwitzen und um Quinoa geben.
6. Mit einer Gabel vorsichtig das Gemüse mit dem Quinoa auflockern.

