

Quinoa-Bowl mit Linsen und Kidneybohnen

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 mittelgroße(s) rote Zwiebel
100 g Zucchini
2 mittelgroße(s) Tomate(n)
50 g Quinoa
100 g rote Linsen
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl
100 g Kidneybohnen, Konserve (Abtropfgewicht)
70 g Feta
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel in Halbringe schneiden, Zucchini in feine Streifen. Tomate würfeln.

Quinoa nach Packungsanleitung rund 15 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Im gleichen Wasser die roten Linsen kochen - diese brauchen allerdings nur 10 Minuten um gar zu sein, daher erst 5 Minuten später hinzugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Zwiebeln, Tomate und Kidneybohnen (vorher abtropfen lassen) darin anbraten. Dann die Linsen und den Quinoa dazu geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann auch mit Chiliflocken oder ein wenig Sambal Oelek ein wenig Schärfe reinbringen.

Zum Schluss zerbröselten Feta unterheben und alles zusammen in einer Schüssel servieren – fertig ist die Quinoa-Bowl. Lecker dazu: Kräuterquark.



Mediterraner Quinoa Salat

Zutaten (2 Portionen):

1 Tassen Wasser
1 Tassen Hühnerbrühe (wahlweise Gemüsebrühe)
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Tasse Quinoa
1 große Stücke Hühnerbrust (kann auch weggelassen werden)
1 – 2 Frühlingszwiebeln
1 grüne Paprikaschote
Oliven und Feta nach Geschmack
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll frischer Schnittlauch
Etwas Salz
2 EL frischer Zitronensaft
1 Teelöffel Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
1/2 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

Zunächst den Quinoa mit Wasser und der Brühe zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehe zugeben. Kocht das Wasser, die Hitze auf die Hälfte reduzieren, den Deckel schließen und den Quinoa etwa 15-20 Minuten darin garen lassen. Er ist fertig, wenn das ganze Wasser aufgesogen wurde. Den Quinoa danach abkühlen lassen.

Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten. Die Petersilie, den Schnittlauch, die Frühlingszwiebeln, die Paprikaschote und die Oliven klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten unterrühren, den Feta Käse drüber streuen und sofort servieren.



Quinoa Bratlinge Rezept (vegetarisch)

Zutaten für 7 Bratlinge:

1 Tassen Gemüsebrühe (Hefefrei z.B. von Alnatura)
1 Tassen Wasser
1 Tasse Quinoa
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Gemüsezwiebel
1 kleine Zucchini
1 kleine Möhre
2 große Eier
2-3 EL Haferflocken feinblättrig
Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer je nach Geschmack

Zubereitung:

Als erstes die Gemüsebrühe, das Wasser und den Quinoa in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur auf etwa die Hälfte herunter drehen, den Deckel aufsetzen und das ganze für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Ist die Flüssigkeit komplett aufgesogen, alles vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne geben und diese heiß werden lassen. Gemüsezwiebel, Zucchini und Möhre und im heißen Fett glasig braten. Das Gemüse nach etwa 3 Minuten vom Herd nehmen und in einer Schüssel etwas auskühlen lassen. Nun die Haferflocken mit einer Gabel oder einem Mörser klein stampfen.

Quinoa, Gemüse, Haferflocken, Eier und Gewürze nun zusammen geben und ordentlich miteinander vermischen. Nun müssen nur noch etwa 7 gleich große Bratlinge geformt und in etwas heißem Fett angebraten werden, bis sie von beiden Seiten braun sind und zusammenhalten. Dazu passt ein Kräuterquark als Dip.

