

Quinotto mit Karotten und Frühlingszwiebel

Zutaten:

230 g Quinoa, hell
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebel
420 ml Wasser oder Gemüsesuppe
Etwas Thymian
3 EL Olivenöl
Etwas Zitronensaft
100g Pflanzenobers oder Hafermilch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel säubern und in schräge dünne Ringe schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebel anschwitzen. Sie sollen nicht braun werden. Dann den Knoblauch dazugeben und ebenfalls mitbraten.

Nach ca. 2 Minuten die Karottenwürfel mitbraten. Zum Schluss die Frühlingszwiebelringe beifügen und ebenfalls kurz mitbraten. Das Gemüse soll nicht braun werden, sondern seine Farbe behalten und einen guten Biss haben. Jetzt Quinoa dazugeben und mit Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen, aufkochen und etwa 12 Minuten schwach köcheln lassen.

Abschließend mit Zitronensaft, etwas Pflanzenobers, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern servieren.

Portionen: 4

Quelle: Gesund mit Genuss