

Rezeptidee

Schnelle Quinoa One-Pan



Zutaten Für 4 Personen

- 200 g Alnatura Quinoa bunt
- 400 ml Wasser
- 1 Glas Kichererbsen (350 g)
- 1 Glas Kidneybohnen (360 g)
- 1 Glas Linsen (330 g)
- 1 Glas Erbsen und Möhren (340 g)
- 1/2 EL Alnatura Curry
- 1 TL Ingwer gemahlen
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Kokosöl nativ
- 4 EL Alnatura Cashewmus

Zubereitung ca. 10 Minuten + ca. 25 Minuten Garzeit

1. Quinoa heiß waschen und mit dem Wasser in eine tiefe Pfanne geben.
2. Kichererbsen, Bohnen, Linsen sowie Erbsen und Möhren abgießen, kalt abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben.
3. Das Ganze mit Curry, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 min mit geschlossenem Deckel garen. Gelegentlich umrühren.
4. Petersilie hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Zitrone auspressen.
5. Nach Ablauf der Zeit die Wärmezufuhr erhöhen. Kokosöl, Frühlingszwiebeln und Zitronensaft hinzugeben und Pfanneninhalte kurz anbraten.
6. Zum Schluss Cashewcreme unterrühren, das Ganze mit Petersilie garnieren und servieren.