AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	35 Min.	ganzjährig	Europa

QUINOA UND LINSEN MIT SPINAT



Rezept: Sabrina Fauda-Rôle. Alles aus einem Topf. Libero 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das in den lateinamerikanischen Anden bis in die Höhe von 4'000 Metern angebaute Quinoa ist reich an Eiweiss und Mineralstoffen. Quinoa wird wie Reis gekocht.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Zwiebel, klein	125 g	Linsen
2 EL	Olivenöl	7 dl	Gemüsebouillon
300 g	Spinat	1 Pr	Curry
150 g	Karotten, feine Stäbchen	0.5 Bd	Petersilie
125 g	Quinoa		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein hacken und im Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Spinat und Karotten rüsten, waschen, Streifen schneiden und zusammen mit den Zwiebeln weiter dünsten.
2. Quinoa und Linsen in den Topf geben und einen Moment durchziehen lassen. Gemüsebouillon, gehackte Petersilie, Pfeffer und etwas Curry beigeben und bei geschlossenem Deckel 30 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Abschmecken und mit etwas gehackter Petersilie servieren.