

Quinoa-Linsen-Schiffchen

Anzahl Personen: 2 Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
40 g	Linsen	keimen oder mind 4 Std. einweichen	
120 g	Quinoa		
1 KL	Bouillon		
300 ml	Wasser		
4 EL	Kokosöl		
200 g	Rotkohl	fein hobeln	
1 Stk.	Apfel	in Würfeli schneiden	
75 mg	Safran (75 mg = 15 Fäden)		
	Salz, Pfeffer		
6 Blätter	Weisskohl		
wenig	Schnittlauch	fein schneiden	

Anleitung

1. Gekeimte Linsen und Quinoa mit Bouillon und Wasser aufkochen, auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen, Rotkohl und Apfelwürfeli mit Safran darin 3 - 4 Minuten andünsten.
3. Quinoa-Linsen-Mischung zugeben und weitere 5 Minuten dämpfen. Mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Weisskohlblätter mit dem Pfanneninhalt füllen und mit Schnittlauch dekorieren. In der Pfanne warm halten.

Tipp: Bei grösseren Portionen kann die Kokosölmenge ev. etwas reduziert werden.

