

# Spargel-Quinoa

Anzahl Personen: 2      Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
2 KL	Kokosöl	
0.5 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
200 g	Spargeln gemischt	
140 g	Quinoa (rot)	
230 ml	Wasser	
1 KL	Bouillonpulver	
wenig	Zitronenschale abgerieben	
	Pfeffer	
	Schnittlauch oder Petersilie	fein hacken

## Anleitung

1. Kokosöl erwärmen, gehackte Zwiebel darin andünsten.
2. Spargeln rüsten und in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit Quinoa dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der angegebenen Wassermenge ablöschen. Bouillon und Zitronenschale untermischen.
3. 15 Minuten leise köcheln lassen. Abschmecken und nach Wunsch mit Kräutern bestreut servieren.

