

Frühlings-Quinoa

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
1 EL	Olivenöl	
800 g	Spargeln grün	
300 g	Quinoa	in einem Sieb spülen
6 dl	Gemüsebouillon	
200 g	Jungspinat	
50 g	Dörrtomaten	
	Pfeffer, Salz	
4 EL	Olivenöl	
	Pfeffer grob	

Anleitung

1. Olivenöl erwärmen und die gehackte Zwiebel darin andünsten.
2. Derweilen den hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden. Rest in 3 cm lange Stücke schneiden; mitdünsten.
3. Gespültes Quinoa zugeben und mit Gemüsebouillon (kaltes Wasser und Bouillonpaste oder -pulver) ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Dörrtomaten 20 Minuten in Wasser einweichen, dann in feine Streifen schneiden.
5. Jungspinat und Dörrtomaten zum Quinoa geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Quinoa anrichten, mit grobem Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Anstelle von Olivenöl zum Anrichten, schmeckt auch Sauerrahm gut.
Grob gehackte Mandeln oder Cashewkerne erhöhen den Sättigungswert des Gerichts.

