

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Quinoa-Eintopf mit roten Linsen und frischem Gemüse

für 4 Personen:

160 g	Bio-Quinoa
50 g	rote Bio-Linsen
2	lila Karotten, in Scheiben geschnitten
2	Stangen Sellerie, gewürfelt
1	Zucchini, gewürfelt
2	rote Paprika, in Stücke geschnitten
6	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 EL	Olivenöl
	Brühe
	Meersalz, schwarzer Pfeffer, Galgant, Curry

Quinoa und Linsen unter kaltem Wasser gut abspülen. Beides mit 600 ml Brühe zum Kochen bringen und ca. 25 Min. kochen, danach 5 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin angehen lassen und dann das übrige Gemüse dazu geben. Mit einer Tasse Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer, etwas Galganz und Curry würzen. Sobald das Gemüse gar ist, mit den Quinoa-Linsen vermischen und servieren.

Rezept von Johannes Ludwig, Restaurant Services, Erlangen