

Quinoa mit Pilzen, Rosenkohl und Rucola

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Quinoa
- 100 g Rosenkohl
- 50 g Rucola
- 100 g Cherrytomaten
- 200 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 1 Avocado
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Zitrone
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Beet Shiso-Kresse

Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Rosenkohl putzen, eventuell halbieren und etwa 10 Minuten in wenig Salzwasser dämpfen, anschließend abtropfen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Pilze (z. B. Champignons) putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Rosenkohl hineingeben, insgesamt etwa 5-7 Minuten braten.

Zitrone auspressen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Salz, Pfeffer, Petersilie und Zitronensaft hinzufügen und mixen.

Fertige Quinoa in Schälchen anrichten, mit Rucola und Tomatenhälften bestreuen, die Avocado-Soße darüber geben und obenauf das gebratene Gemüse setzen. Kresse vom Beet schneiden und die Quinoa-Bowls damit garnieren. Tipp: Statt der Avocado-Soße kann man auch etwas Olivenöl und geschroteten Leinsamen verwenden, um es über die Quinoa zu geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen