

Gelber Quinoa-Gewürzbrei mit Beeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Quinoa
- 300 ml ungesüßter Mandeldrink
- ½ Zimtstange
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 1 Stück (ca. 10 g) Kurkuma
- ersatzweise: 1 TL Kurkumapulver
- 150 g gemischte Beeren
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Kürbiskerne

Quinoa in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Mit Mandeldrink, Zimtstange und Vanille in einen Topf geben. Kurkuma schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, da sie stark färbt!), fein reiben und hinzufügen. Alles offen bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann die Quinoa mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch etwa 10 Minuten ausquellen lassen, die Zimtstange entfernen.

Inzwischen die Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren) verlesen, waschen und trocken tupfen. Mandeln (bei Nierensteinen weglassen) und Kürbiskerne grob hacken und nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Quinoa-Brei in Schalen anrichten und die Beeren darauf verteilen. Mit den Mandeln und Kürbiskernen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

390 kcal, 15 g Eiweiß, 18 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 229 mg Calcium, 19 mg

Tipp:

Statt der frischen Beeren können Sie auch eine tiefgekühlte Beerenmischung verwenden. Die Früchte am besten am Vorabend in ein Sieb mit einer Schüssel darunter geben und über Nacht langsam im Kühlschrank auftauen lassen.

Wissenswert:

Kurkuma (Gelbwurz) enthält Curcumin, einen intensiv gelben Farbstoff, der antioxidativ wirkt und Entzündungen lindert - besonders bei Arthrose oder Schuppenflechte. Zimt ist reich an entzündungshemmenden sekundären Pflanzenstoffen.

Empfehlenswert bei:

- Arthrose
- Gicht
- Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)
- Rheuma
- Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.02.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

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