

Quinoa-Bowl mit Gemüse und Joghurtsoße

Zutaten für die Quinoa und das Gemüse (für 2 Personen):

- 150 g Quinoa
- 0,5 Brokkoli
- 0,5 Blumenkohl
- 1 Pak Choi
- 150 ml Apfelsaft
- 150 ml Birnensaft
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g geröstete Kürbiskerne
- 10 ml Leinöl

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen. Apfel- und Birnensaft in einen Topf geben, zum Kochen bringen und die Quinoa darin circa 20 Minuten kochen.

Blumenkohl, Brokkoli und Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden. Beim Brokkoli auch den Stiel schälen und klein schneiden. Beim Pak Choi das Grün von den weißen Stielen trennen.

Gemüsebrühe in einen zweiten Topf oder eine hohe Pfanne geben und zum Kochen bringen. Zuerst den Blumenkohl, dann die Brokkoli-Stückchen hinzufügen. Wenn beides fast gar ist, die Pak Choi-Stiele dazugeben und ebenfalls kurz kochen. Zum Schluss die grünen Pak Choi-Blätter dazugeben. Wenn die gesamte Gemüsebrühe verkocht ist, geröstete Kürbiskerne hinzufügen. Etwas abkühlen lassen und Leinöl über das Gemüse geben.

Zutaten für die Joghurtsoße:

- 100 g Joghurt
- 1 Zitrone
- 0,5 Bund Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz
- 1 Spitzpaprika
- 10 bunte Tomaten

Zitrone auspressen. Schnittlauch klein schneiden. Joghurt in eine Schüssel geben, Schnittlauch hinzufügen und verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Spitzpaprika und Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 13.06.2023

Koch/Köchin:

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