

Quinoa-Taboulé mit Grillgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g helle Quinoa
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 große Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,2 TL Pul Biber
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 4 Stängel Minze
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 125 g Zucchini
- 1 TL getrockneter Thymian
- 100 g (mind. 45 % Fett i.Tr.) Feta

Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in einem Topf mit der Brühe aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen, danach auf der ausgeschalteten Herdplatte ohne Deckel etwa 10 Minuten ausquellen und lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Tomate waschen und halbieren, den Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Schüssel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Pul Biber mit zwei Dritteln des Olivenöls verrühren. Quinoa, Tomaten- und Zwiebelwürfel untermischen. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unterheben.

Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Eine Grillpfanne oder eine schwere Pfanne mit dem restlichen Olivenöl auspinseln und erhitzen. Das Gemüse darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Etwas abkühlen lassen und unter das Taboulé mischen. Mit zerbröckeltem Feta bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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