Rezept

# Cranberry-Quinoa mit Minzejoghurt

Ein Rezept von Cranberry-Quinoa mit Minzejoghurt, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | rote Zwiebeln |
| **1** | rote Chilischote |
| **3** | Kardamomkapseln |
| **150 g** | Quinoa |
| **1 TL** | Zimtpulver |
| **100 ml** | frisch gepresster Orangensaft |
| **250 g** | griechischer Joghurt (mind. 10 % Fett) |
| **350 g** | Möhren |
| **60 g** | Mandeln |
| **1 TL** | Kreuzkümmel |
| **40 g** | Butter |
| **70 g** | getrocknete Cranberries |
| | Salz |
| **5 EL** | gehackte Minze |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln und die Möhren schälen. Die Zwiebeln in feine Spalten, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Mandeln grob hacken. Die Kardamomkapseln in einem Mörser zunächst nur grob zerstoßen und die Samenschalen entfernen. Den Kreuzkümmel zu den Kardamomsamen in den Mörser geben und alles fein zermahlen. Die Quinoakörner in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen.

2. Die Butter in einem Topf oder einer Pfanne zerlassen. Zwiebelwürfel und Möhren kurz darin anbraten, dann Chili, Kardamom-Kreuzkümmel- Mischung und Zimtpulver hinzufügen und kurz mitbraten. Quinoa und Cranberrys dazugeben, Orangensaft und 300 ml Wasser dazugießen. Mit Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

3. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Quinoa ohne Hitzezufuhr noch 5 Min. ausquellen lassen. Die Mandeln darüberstreuen. Inzwischen den Joghurt mit der gehackten Minze verrühren, mit Salz würzen. Die Cranberry-Quinoa mit dem Minzejoghurt servieren.