

Rezept

One-Pot-Gemüsequinoa

Ein Rezept von One-Pot-Gemüsequinoa, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Cashewnüsse	80 g Quinoa
1 Zwiebel	1 kleiner Kohlrabi
250 g Romanesco oder Blumenkohl	2 EL Olivenöl
170 ml Gemüsebrühe	80 g TK-Edamame-Bohnen oder Erbsen
Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 TL (körniger) Dijon-Senf
50 ml Weißwein	3-4 Stängel Frühlingskräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Dill)
1 EL Hefeflocken	2 Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 31 g F, 22 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Cashewnüsse in eine Schüssel geben und 200 ml Wasser dazugießen. Die Nüsse ca. 8 Std (oder über Nacht) einweichen.
2. Dann Quinoa in ein feines Sieb geben, gründlich mit heißem Wasser abbrausen, um alle Bitterstoffe zu entfernen, und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi schälen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Romanesco oder Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Darin die Zwiebel andünsten. Kohlrabi und Romanesco oder Blumenkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen, Quinoa und Edamame oder Erbsen unterrühren. Alles zugedeckt 25-30 Min. bei geringer Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.
4. Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Übriges Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Darin die Schalotte goldbraun anbraten, den Senf unterrühren und mit Wein (oder auch Wasser) ablöschen. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze einkochen lassen, Topf vom Herd nehmen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
5. Die Cashewnüsse in ein Sieb abgießen, das Einweichwasser auffangen. Nüsse mit Senfschalotten, Kräutern, Hefeflocken und ca. 80 ml Einweichwasser fein-cremig pürieren. Bei Bedarf noch etwas Einweichwasser dazugeben. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Gemüsequinoa auf Teller verteilen und mit dem Dip anrichten.