

Rezept

One-Pot-Quinoa mit Bohnen

Ein Rezept von One-Pot-Quinoa mit Bohnen, am 20.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
½ Knollensellerie	1 Möhre
½ gelbe Paprika	½ rote Paprika
240 g Adzuki- oder Kidneybohnen (aus der Dose)	100 g bunte Quinoa
1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)	1 TL Chiliflocken
2 EL Erdnussmus	1 TL Tomatenmark
Saft von 1/2 Zitrone	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 14 g F, 24 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Die Möhre putzen, schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ebenfalls klein würfeln. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen. In einem Topf mit 500 ml Wasser und Brühe zugedeckt aufkochen und ca. 5 Min. garen. Dann Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Möhre und Paprika hinzufügen. Alles mit Chiliflocken würzen und zugedeckt noch ca. 15 Min. garen.
3. Nach ca. 15 Min. Garzeit die Bohnen mit Erdnussmus und Tomatenmark zum Eintopf geben. Alles gut verrühren und weitere 2-3 Min. köcheln lassen. Zuletzt den Zitronensaft unterrühren.
4. Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den One Pot auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit dem Koriandergrün garnieren.