Rezept

Quinoa-Gemüse-Eintopf

Ein Rezept von Quinoa-Gemüse-Eintopf, am 04.06.2025

Zutaten

2	große Tomaten
3	Möhren
2 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
100 g	Mais (Dose)
	Salz
1 Stange	Lauch
1	Zucchino
2 EL	gemahlene Kurkuma
100 g	Quinoa
1/2 Bund	Basilikum
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 8 g F, 7 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten an der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden, mit Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zucchino waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Lauch 3-4 Min. anbraten. Kurkuma zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Tomaten, Möhren, Zucchino und Quinoa zugeben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Mais zugeben, Herd ausschalten und alles 5 Min. ziehen lassen.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken. Basilikum in den Eintopf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.