

Rezept

Quinoa-Grünkohl-Brei

Ein Rezept von Quinoa-Grünkohl-Brei, am 29.06.2026

Zutaten

25 g Sesamsamen	20 g Quinoa
250 g Möhren	20 g Hirseflocken
40 g Grünkohl (ersatzweise Brokkoli)	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 175 kcal, 8 g F, 6 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Sesamsamen rösten, bis sie duften. In den Mixtopf geben und 60 Sek./Stufe 10 mahlen. Quinoa in ein Sieb geben, heiß abspülen, abtropfen lassen. In den Mixtopf zum Sesam geben und 60 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Nach je 20 Sek. mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Möhren schälen und klein schneiden. Mit den Hirseflocken zu Quinoa und Sesam geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. 170 g Wasser hinzufügen, alles 15 Min./100°/Stufe 2 garen. Grünkohl waschen und klein schneiden, Strunk herauschneiden. Messbecher entfernen, alles 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Grünkohl und Zitronensaft dazugeben. Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.