

Rezept

# Quinoa-Grünkohl-Brei

Ein Rezept von Quinoa-Grünkohl-Brei, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>25 g</b> Sesamsamen	<b>20 g</b> Quinoa
<b>250 g</b> Möhren	<b>20 g</b> Hirseflocken
<b>40 g</b> Grünkohl (ersatzweise Brokkoli)	<b>2 TL</b> 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 herausschneiden. Messbecher entfernen, alles 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Grünkohl und Zitronensaft dazugeben. Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.