

Rezept

Quinoa-Hackfleisch-Topf

Ein Rezept von Quinoa-Hackfleisch-Topf, am 22.09.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl
250 g Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	1 TL Currypulver
500 g junge Möhren	150 g Quinoa
2 Pfirsiche	1 Bund Schnittlauch
250 g Sahnejoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 20 g F, 24 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln darin in 5-7 Min. unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

2. Inzwischen die Möhren waschen, wenn nötig schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Quinoa zum Hackfleisch in die Pfanne geben, mit 500 ml Wasser angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Min. garen. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne geben und heiß werden lassen.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen unter den Joghurt rühren. Quinoatopf abschmecken, wenn nötig noch etwas kochendes Wasser dazugeben. Mit dem Joghurt servieren.