

Rezept

# Quinoa mit gerösteten Möhren, Koriander und Mandeln

Ein Rezept von Quinoa mit gerösteten Möhren, Koriander und Mandeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Möhren	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> Zimtpulver	Salz
Pfeffer	<b>200 g</b> rote Quinoa
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>1 Handvoll</b> Mandeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 20 g F, 11 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Möhren putzen, waschen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. In einer großen Schüssel Öl, Kreuzkümmel und Zimt mischen. Die Möhren und die Zwiebelringe dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen, bis es weich ist, dabei gelegentlich durchrühren.
4. Inzwischen die Quinoa abbrausen. Mit 400 ml Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Quinoa 5 Min. quellen lassen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mandeln evtl. in Stifte schneiden. Quinoa, Möhren, Koriander und Mandeln in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.