

Rezept

Schnelles Quinoa mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Schnelles Quinoa mit buntem Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2 TL gekörnte Gemüsebrühe	100 g Quinoa
80 g Crème fraîche	70 g Joghurt
1 TL Dijon-Senf	6 Blätter Bärlauch (ersatzweise 1 Bund Schnittlauch)
Salz	Pfeffer
ca. 1 EL frisch gepresster Zitronensaft	1 kleiner Zucchini (ca. 200 g)
200 g Kohlrabi	1 Möhre
1 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. 300 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und mit der gekörnten Brühe anrühren. Den Quinoa in einem Topf mit der Brühe bei mittlerer Hitze 15-18 Min. offen kochen.
2. Inzwischen für den Dip Crème fraîche mit Joghurt und Senf verrühren. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, die Hälfte unter den Dip rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Den Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und klein würfeln. Die Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Quinoa in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zum Gemüse geben und 2-3 Min. mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Dip auf zwei Tellern anrichten und mit dem restlichen Bärlauch bestreuen.