

Rezept

Veganes Quinoa mit Brokkoligemüse und Curryschaum

Ein Rezept von Veganes Quinoa mit Brokkoligemüse und Curryschaum, am 27.04.2024

Zutaten

200 g Quinoa	Salz
400 g Brokkoli	250 g Austernpilze
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	ca. 2 EL Agavendicksaft
1-2 TL vegane gelbe Currypaste (je nach gewünschter Schärfe)	1/2 TL gemahlene Kurkuma
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 EL neutrales Pflanzenöl
1/2-1 EL Zitronensaft	ca. 1 EL Aceto balsamico bianco
4 Dessertringe (ca. 8 cm Ø)	100 ml aufschlagbare Sojasahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem feinen Sieb waschen, in einem Topf mit 750 ml Wasser aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, dabei erst gegen Ende salzen. Die Quinoa nach Ende der Garzeit zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen, den oberen Teil des Stiels falls nötig schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest dämpfen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, falls nötig trocken abreiben und etwas zerpflücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Für den Curryschaum Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit 1 EL Agavendicksaft, Currypaste, Kurkuma und 70 ml Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Das Gemüse in 1 EL Öl in der Pfanne 5-7 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Pilze gar sind. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und in eine Schüssel umfüllen. Die Frühlingszwiebeln kurz in dem übrigen EL Öl in der Pfanne anbraten und vom Herd nehmen. Die Quinoa mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Die Dessertringe auf vier Teller setzen, die Quinoa hineingeben und leicht andrücken, Die Frühlingszwiebeln darauflegen. Für den Curryschaum die Zwiebelmischung in einem Topf aufkochen. Die Sojasahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Zitronensaft und Essig abschmecken. Die Sauce mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen, den Schaum in einem Kreis um die Dessertringe verteilen, zwischendurch immer wieder aufmixen. Das Gemüse darauf anrichten, die Dessertringe abziehen und alles servieren.