

Rezept

Zitronen-Kokos-Quinotto

Ein Rezept von Zitronen-Kokos-Quinotto, am 18.12.2025

Zutaten

1	Frühlingszwiebel	50 g	Baby-Blattspinat
½	Bio-Zitrone	100 g	Quinoa
1 EL	Olivenöl	175 g	Kokosmilch
75 ml	Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer	½ EL	weißes Mandelmus
35 g	geriebene vegane Parmesanalternativen		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 350 kcal, 17 g F, 12 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Quinoa in ein Sieb geben, heiß absprühen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Frühlingszwiebel darin anbraten. Quinoa zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Den Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Kokosmilch, Brühe und Zitronensaft zugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.
3. Zitronenabrieb, Mandelmus und 25 g Parmesanalternative untermischen und den Quinotto erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und mit der restlichen Frühlingszwiebel und dem übrigen Parmesan bestreut servieren.