

Quinoapfanne

MIT KÜRBIS UND ROTER BETE

ZUTATEN

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 200 g | Quinoa |
| 500 ml | Wasser |
| 1 TL | Curry |
| 1 TL | Gemüsebrühe |
| 250 g | rote Bete, roh |
| 100 ml | Wasser |
| 1 EL | Agavendicksaft |
| 1 EL | Obstessig |
| 1 | Zwiebel |
| 350 g | Hokkaidokürbis (ca. ½ kleiner Kürbis) |
| 1 EL | Kokosöl oder 3 EL Olivenöl |
| 100 ml | Wasser |
| 1 kleiner | Apfel |
| | Steinsalz, Pfeffer |
| 2 EL | frische, gehackte Petersilie |

ZUBEREITUNG

Quinoa mit Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten gar köcheln. Anschließend Curry und Gemüsebrühe unterrühren. Das Gemüse sollte getrennt gegart werden. Ansonsten nimmt der Kürbis zu schnell die rote Farbe der Roten Bete an. Da Quinoa sehr fein ist, empfiehlt es sich, das Gemüse fein zu würfeln.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Bete schälen und würfeln. Kürbisfruchtfleisch zunächst in Spalten schneiden, dann würfeln. Schale des Kürbis nicht entfernen.

Die Rote Bete in 100 ml Wasser 30 Minuten köcheln. Agavendicksaft und Essig zugeben. Etwas salzen und pfeffern.

Zwiebel und Kürbiswürfel in 1 EL Kokosöl leicht anbraten, mit 100 ml Wasser ablöschen und 20 Minuten dünsten. Leicht salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit den Apfel säubern und fein würfeln.



Alle Zutaten in einer großen Pfanne oder Schüssel miteinander vermengen, Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer, evtl. noch etwas Curry, Essig oder Agavendicksaft abschmecken.

Dieses Gericht schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Tipp

Etwas schneller sind Sie fertig, wenn Sie gegarte Rote Bete verwenden (gegart, nicht eingelegt). Diese einfach würfeln und direkt zu Quinoa und Kürbis in die Pfanne / Schüssel geben. Den Obstessig und Agavendicksaft dann auch direkt zugeben.

Guten Appetit!