

Rezept des Monats – September 2017

Quinoa-Pfanne mit Gemüse und Pilzen



Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in einem breiten Topf in heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Quinoa unterrühren und mit 480ml Wasser ablöschen. Mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Pilze und Karotten putzen, die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, die Karotten schälen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen, Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, die Karottenstreifen dazugeben und weitere 2-3 Minuten mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Variante mit Spinat: Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. In zwei Portionen unter die Pilz-Karottenmasse heben und kurz zusammenfallen lassen. Zum Schluss Quinoa und ggf. gehackte Blattpetersilie untermischen.

Tipp:

Quinoa eignet sich gut als Beilage zu Fisch und Fleisch und ist eine leckere Alternative zu Reis, Pasta und Kartoffeln. Aus Quinoa lassen sich auch leckere Bratlinge, Suppen oder Aufläufe machen. Je nach Geschmack und Farbgebung kann man es mit Kurkuma würzen.

Neben ungesättigten Fettsäuren ist Rapsöl reich an Vitamin E und Karotinoiden. Vitamin E ist ein wichtiger Radikalfänger, der unserer Zellen schützt. Auch Karotinoide fungieren im Körper als Antioxidantien und fangen freie Radikale ab. Dadurch lassen sich Alterungsprozesse verlangsamen und es kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

Zutaten für 4 Personen:

30 g Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
5 El Rapskernöl
200g Quinoa (weiß oder bunte Mischung aus weißem, rotem und schwarzem Quinoa, im Naturkostladen erhältlich)
1 Bund Blattpetersilie oder alternativ 200g junger Blattspinat
200g Champignons, optional zusätzlich
200g kleine Kräuterseitlinge
200g Karotten
480 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Alle Rezepte unter:

www.seezeit.com/rezept-des-monats

