



# Gedämpftes Gemüse mit Quinoa

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	1 Bund
Petersilie, frisch	1 Bund
Frühlingszwiebeln	120 g
Knoblauchzehen	1 St.
Speisequark, Magerstufe	750 g
Senf	1 TL
Olivenöl	100 ml
Salz	1.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Karotten	600 g
Rote Bete, vorgegart	600 g
Lauch	600 g
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Quinoa	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Kreuzkümmel	0.5 TL
Sonnenblumenkerne	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

- Für den Kräuterquark Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Bei der Petersilie Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Petersilie nochmals mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern und erneut mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen. Magerquark mit Schnittlauchröllchen, Frühlingszwiebeln, Senf, 70 ml Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Messerspitzen Pfeffer zu der Petersilie in den Mixbehälter geben. Knoblauchzehe dazupressen und alles mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 40 Sek./Stufe 3 verrühren.
- Quark nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 20 Sek./Stufe 2 verrühren. Umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen. Mixbehälter reinigen.
- Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in 7 cm lange Stücke schneiden. Rote Bete abtropfen lassen und vierteln (dabei Küchenhandschuhe tragen). Lauch gründlich waschen, putzen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Karotten, Rote Bete und Lauch zusammen mit Erbsen im tiefen Dampfgaraufsatz und flachen Dampfgareinsatz verteilen und mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer bestreuen.

5. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser waschen und dann in den Mixbehälter geben. Heiße Gemüsebrühe und Kreuzkümmel dazugeben. Tiefen Dampfgaraufsatz mit eingehängtem flachen Dampfgareinsatz aufsetzen, verschließen und mit der Dampfgar-Taste 15 Min. garen, dabei die Aufheizphase abrechnen. Nach Ablauf der Garzeit prüfen, ob das Gemüse gar ist, und gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

6. Quinoa in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Quinoa und Gemüse auf Teller verteilen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Zusammen mit Kräuterquark servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer nicht möchte, dass sich das restliche Gemüse verfärbt, gibt die Rote Bete ausschließlich in den tiefen Dampfgaraufsatz.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	867 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	27 g