



Quinoa Bowl mit Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	1 TL
Olivenöl	1 EL
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Erdnusskerne	200 g
Honig	2 EL
Öl	4 EL
Cayennepfeffer	

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser waschen. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen und mit Olivenöl vermischen.
2. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in ca. 1 cm große Röschen teilen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In eine Pfanne Erdnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben und Pfanne auswischen. Erneut 1 EL Öl darin auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Brokkoli hinzugeben und für ca. 4 Min. braten. In einem hohen Gefäß Erdnüsse zusammen mit Zitronensaft, Honig und 3 EL Öl fein pürieren, ggf. mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
4. Für die Quinoa Bowl mit Brokkoli in einer Schüssel Quinoa und Brokkoli vermischen, auf Tellern anrichten und mit Erdnussauce garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	760 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	39 g