Quinoa mit Gemüse und Walnuss-Basilikum-Pistou

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	40 g
Walnusskerne	60 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Quinoa	220 g
Karotten	4 St.
Kohlrabi	2 St.
Fenchel	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, mittlerer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Für das Pistou Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und mit Walnüssen, 5 EL kaltem Wasser, 2 TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Anschließend kühl stellen.

2. 800 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen. Quinoa im Sieb waschen und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. zugedeckt garen. Einen Topf mit ca. 1 l Salzwasser aufkochen.

3. Indes Karotten und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in dünne Stifte scheiden. Karotten längs in Scheiben schneiden und diese wiederum in dünne Stifte schneiden. Beides im mittleren Topf ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe garen.

4. Derweil Fenchel waschen, vierteln, entstrunken und in dünne Streifen schneiden. Kohlrabi und Karotten in ein Sieb abgießen. Im gleichen Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und Fenchel, Kohlrabi und Karotten darin ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe dünsten.

5. Quinoa abgießen und auf Tellern anrichten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazulegen. Pistou dazugeben und Quinoa sowie Gemüse mit Walnuss-Basilikum-Pistou servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	475 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	18 g