

Quinoa mit Garnelen und Chili-Gemüse

Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Wirsing (ca. 600 g)
- 8 getrocknete Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Sojacreme
- Salz und Pfeffer
- 250 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Quinoa in einem Sieb abspülen, in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten köcheln und anschließend 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch klein hacken. Chilischote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebeln und Chili darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Wirsing zugeben und unter Rühren 5 Minuten mitbraten. Getrocknete Tomaten, Sojacreme und 100 ml Wasser zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Garnelen waschen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen mit übrigem Knoblauch 5 Minuten bei starker Hitze von allen Seiten braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Quinoa auf Teller geben, Chili-Gemüse und Garnelen darauf anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Wirsing:

- Fördert die Sehkraft
- Tut der Verdauung gut
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Enthält viele Mineralstoffe
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Ist vielseitig einsetzbar

KW 39

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://www.pinterest.de/pin/737112663993548152/>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de