

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Sprossen mit Quinoa oder Reis

Zutaten: 1 Zwiebel, 200 g Gemüse (z.B. Porree, Möhre, Champignons, Paprika,.....), 500 ml Gemüsebrühe, 150 g Quinoa (glutenfreies Pseudogetreide, sehr Eiweiß-, Mineral- und Eisenhaltig) oder Risotto-Reis, 2 Handvoll Sprossen, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Beides in Öl einige Minuten braten. Quinoa dazu geben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen, bis die Quinoa weich ist. (Bei Risotto-Reis die Brühe nach und nach zu geben) Die Sprossen waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Unter die Quinoa mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)