QUINOA KURKUMA GEMÜSE

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

- 1 Aubergine
- 1 Fenchel
- 1 gelbe Paprika
- 4 Stangensellerie
- 1 TL Kurkuma
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen Quinoa
- 1 TL Butter
- 250 g Feldsalat

ZUBEREITUNG

- Die Quinoa gründlich waschen und mit 4 ½ Tassen Wasser ca. 20 min kochen lassen. Mit Meersalz abschmecken. Am Ende der Garzeit einen Esslöffel voll Butter in den warmen Topf geben und unter die fertige Quinoa rühren.

Während die Quinoa garkocht, das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Temperatur anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und danach die Kokosmilch, mit etwas Wasser, in die Pfanne geben. Alles zusammen auf niedriger Temperatur köcheln lassen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Feldsalat waschen, putzen, anrichten und sogleich auf dem Teller servieren.

Guten Appetit!