

Quinoa mit veganem Grillgemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 300 g Quinoa
- 4 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 16L Dose
- einige Stiele frischer Thymian
- 600 g Zucchini (3 Stück je ca. 200 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Tomatensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 g Walnüsse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2552 kJ
Energie (Kilokalorien):	611 kcal
Fett:	34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	55 g
davon Zucker:	7,2 g
Ballaststoffe:	8,8 g
Eiweiß:	17 g
Salz:	3,3 g

Zubereitung

1. Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen. In einen Topf geben, 750 ml Wasser, Knorr Delikatess Brühe und Thymian zufügen. Bei mittlerer Hitze aufkochen, Hitze reduzieren und den Quinoa ca. 20 Minuten garen, bis die Brühe aufgesogen ist.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken und Tomaten halbieren. Zucchinischeiben dünn mit Olivenöl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Zucchinischeiben portionsweise ca. 2 Minuten pro Seite grillen, herausnehmen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

3. In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatensaft

und Tomatenhälften zufügen und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Quinoa mit Tomatensauce, gegrillten Zucchini und Walnüssen bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine nicht-vegane Variante 400 g Rindersteak in Streifen schneiden, pfeffern, salzen und mit 1 EL Mehl bestäuben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaksstreifen bei starker Hitze ca. 3 Minuten braten. Oder mit 150 g zerbröckeltem Ziegenfrischkäse bestreut servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen