

Vegane Poke Bowl mit Risotto und Gemüse

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 225 g Risotto-Reis
- 100 g roter Quinoa
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 1/2 TL Kurkuma Gewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 100 g rote Zwiebel
- 100 g Grünkohl frisch
- 1 Pak Choi
- 150 g Maitake (ersatzweise Austernpilze)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Dose braune Linsen 425 ml (abgetropft 265 g)
- 1/4 TL Jodsalz
- Pfeffer

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2052 kJ
Energie (Kilokalorien):	490 kcal
Fett:	10 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,7 g
Kohlenhydrate:	76 g
davon Zucker:	4,2 g
Ballaststoffe:	8,6 g
Eiweiß:	17 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Reis mit Quinoa und 750 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Knorr Bouillon Pur Gemüse und Kurkuma unterrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen, bis der Reis bissfest ist und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Gelegentlich umrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Mit etwas Limettensaft und Limettenschale abschmecken.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Grünkohl putzen und grob schneiden. Pak Choi putzen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Stücke schneiden.

3. Gemüse in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Abgetropfte Linsen zufügen und mit restlichem Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Reis-Quinoa-Mischung auf Schalen verteilen. Das Gemüse darübergeben.

Tipps zu diesem Rezept

Mit Sprossen bestreut servieren. Zusätzlich mit Sesam oder Hanfsamen bestreuen. Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Linsen. Da Linsen reich an Eisen sind, ist auch dieses Rezept eine gute Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 20 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