

Papaya-Chutney mit Quinoa-Gemüsespießen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 85 min | einfach

Zutaten

für 10 Quinoa-Gemüsespieße

- 150 g Quinoa
- 3 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 500 g Brokkoli
- 425 g Papaya
- 2 Stk. Lauchzwiebeln
- 1/2 Chilischote
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Eier (Größe M)
- 20 g Kichererbsenmehl
- 300 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- Außerdem: 10 Stk. Schaschlikspieße

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	585 kJ
Energie (Kilokalorien):	140 kcal
Fett:	5,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,9 g
Kohlenhydrate:	16 g
davon Zucker:	5,1 g
Ballaststoffe:	3,7 g
Eiweiß:	5,7 g
Salz:	0,56 g

Zubereitung

1. Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und in einen kleinen Topf geben. 300 ml Wasser und KNORR Gemüse Bouillon hinzugeben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Bei gleicher Temperatur für 20 Minuten gar kochen, bis die Brühe vollständig aufgenommen ist.

2. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Wasser in einem Topf mit Dampfgareinsatz zum Kochen

bringen und den Brokkoli darin bissfest garen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Papaya halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Alle Zutaten zusammen mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend im Kühlschrank kalt stellen.

4. Ausgekühlten Brokkoli grob pürieren und mit Quinoa, Eiern und Kichererbsenmehl zu einer festen Masse vermischen. Daraus 20 walnussgroße Bällchen formen. Backofen auf 200°C vorheizen und die Bällchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in 20-25 Minuten goldbraun backen.

5. Zucchini waschen, abtrocknen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen, die Zucchinischeiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen und für 2 Minuten pro Seite anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Zehn Schaschlikspieße abwechselnd mit zwei Quinoabällchen, Zucchini und Kirschtomaten bestücken und mit dem Papaya-Chutney servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 60 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