

Vegane Quinoa-Dinkel-Pfanne mit Paprika, Sojabohnen und Wakame Algen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 rote Paprika
- 15 g Wakame Algen, getrocknet
- 110 g Quinoa
- 110 g Perldinkel (Dinkelreis)
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 200 g tiefgekühlte Sojabohnen (Edamame)
- 10 Minzeblätter

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1504 kJ
Energie (Kilokalorien):	361 kcal
Fett:	9,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,6 g
Kohlenhydrate:	46 g
davon Zucker:	10 g
Ballaststoffe:	12 g
Eiweiß:	15 g
Salz:	1,8 g

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C garen, bis die Haut dunkel wird. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken.

2. Algen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und quellen lassen, bis sie weich sind.

3. Quinoa und Dinkel waschen. Knorr Bouillon Pur Gemüse in 600 ml kochendes Wasser einrühren. Quinoa und Dinkel zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen. Anschließend beiseitestellen.

4. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Sojabohnen und etwas Wasser zufügen und 10-15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

5. Inzwischen von der abgekühlten Paprika die Haut abziehen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

6. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, gehackte Minze und klein gezupfte Algen untermischen.

Tipps zu diesem Rezept

Anstelle von Perldinkel herkömmliche Dinkelkörner verwenden und diese separat nach Packungsangabe kochen. Dann Quinoa mit der Hälfte der Flüssigkeit zubereiten.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Algen. Da Algen Eisen enthalten, ist auch dieses Rezept eine Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 30 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