SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Cheezy Quinoa

-

1 EL Cashewkerne

Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

150 g Quinoa

1 TL Gemüsebrühe, gestrichen

500 g Brokkoli

2 EL Öl

1 St. Kleine Zwiebel

1 St. Knoblauchzehe

3 EL Sojasauce

2 EL Ahornsirup

0.5 St. Zitrone, Saft

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

-

1. 2 EL VITAM Hefeflocken mit 1 EL Cashewkernen und ½ TL Salz sowie je 1 Prise Pfeffer und Muskat zu einer veganen Parmesan-Alternative zermahlen.

2. 150 g Quinoa in einem Sieb waschen. 280 ml Wasser aufkochen 1 gestr. TL Gemüsebrühe darin auflösen, Quinoa zufügen und im geschlossenen Topf 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Herd ausschalten und Quinoa weitere 10 Minuten ausquellen lassen, die Körnchen anschließend mit einer Gabel auflockern.

3. Von 500 g Brokkoli die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden, den Stiel der Länge nach halbieren und dann in feine Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen, 1 kleingeschnittene Zwiebel und 1 Knoblauchzehe kurz darin anbraten. Den gesamten Brokkoli zugeben und 2-3 Minuten pfannenrühren. 3 EL Sojasauce, 2 EL Ahornsirup und 1 gute Prise Pfeffer unterrühren und bis zur gewünschten Bißfestigkeit fertig garen, ggf. wenig Wasser hinzufügen.

4. Saft ½ Zitrone und veganen Parmesanersatz (s.o.) unter den Brokkoli heben und diesen auf dem Quinoa anrichten.