



Quinoa-Linsen-Mix

Ob vegan, vegetarisch oder mit Fisch: einmal kochen und viele Variationen genießen. Mit dem Quinoa-Linsen-Mix kann man auch super sein Essen für den nächsten Tag vorkochen. Wer keine Lust hat, das Gleiche wie am Vorabend zu essen, kann das Gericht mit Gemüse, Feta oder Fisch nach Belieben variieren. Reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen macht dieses Gericht – egal in welcher Form – definitiv satt.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g Quinoa-Samen
- 100 g rote Linsen
- 1 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- Weißwein
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- Zitrone

Dazu:

- 75 g Feta (Feto)
- 2 EL Kürbiskerne

1 Quinoa und Linsen separat kalt durchspülen. Den Quinoa mit 200 ml Wasser bei mittlerer Hitze für ca. 20–25 Minuten im Topf köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe würzen.

2 Nach Packungsanleitung etwa 10 Minuten vor fertiger Garung die Linsen und die Kürbiskerne hinzugeben.

Tipp: Statt den Kürbiskernen können auch Sonnenblumenkerne verwendet werden.

3 Lauch und Zucchini waschen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Zucchini und Zwiebel klein würfeln. Die Zwiebeln in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und anbraten.

4 Das Gemüse mit Weißwein ablösen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Feta-Käse würfeln und mit dem gedünsteten Gemüse unter die Quinoa mischen. Mit Zitrone abschmecken.

Tipp: Dazu passt auch ein Stremel-lachs.

Guten Appetit!