



Quinoa mit Gemüse und Walnuss-Basilikum-Pistou

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	40 g
Walnüsse	60 g
Olivenöl	3 Esslöffel
Quinoa	220 g
Karotten	4 St.
Kohlrabi	2 St.
Fenchel	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Salz	

Zubereitung

Für das Pistou Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und mit Walnüssen, 5 EL kaltem Wasser, 2 TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren. Anschließend kühl lagern.

800 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen. Quinoa im Sieb waschen und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. zugedeckt garen. Einen Topf mit ca. 1 l Salzwasser aufkochen.

Indes Karotten und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in dünne Stifte scheiden. Karotten längs in Scheiben schneiden und diese wiederum in dünne Stifte schneiden. Beides im mittleren Topf ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe garen.

Derweil Fenchel waschen, vierteln, entstrunken und dünne Streifen schneiden. Kohlrabi und Karotten im Sieb abgießen. Im gleichen Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und Fenchel, Kohlrabi und Karotten darin ca. 5 Min. auf mittlerer Hitze dünsten.

Quinoa abgießen und auf Tellern anrichten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazulegen. Pistou dazugeben und Quinoa sowie Gemüse mit Walnuss-Basilikum-Pistou servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	496 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoff	19 g
Eiweiß	18 g	Fette	20 g