



Rezepte > Mittagessen

Rotkohl-Quinoa-Bowl

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	2 EL
Rotkohl, frisch	200 g
Orangensaft	300 ml
Veggie Mix Kürbis-Quinoa	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Walnusskerne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln anrösten. Rotkohl dazugeben und ca. 3 Min. braten. Mit Orangensaft aufgießen, aufkochen und so lange bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

2.

Veggie Mix und 2 EL Öl hinzugeben und ca. 5 Min. unter Rühren anrösten. Walnüsse grob hacken, dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Bowls anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	23 g