



Sesam-Spinat mit Quinoa

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Quinoa	300 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Blattspinat	800 g
Sesam, weiß	4 EL
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Sojasauce	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen. In einem Topf Quinoa mit ca. 900 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Danach in ein Sieb abgießen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Bis zum Servieren beiseitestellen.
4. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Ingwer darin ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben, vermengen und mit Brühe ablöschen. Ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Mit Sojasauce, Salz und Chili abschmecken und Sesam untermengen.
5. Sesam-Spinat zusammen mit Quinoa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	18 g	Fette	13 g