

Grüne Quinoa-Bowl mit Feta

Rezept für 1 Person

Zutaten:

½ Becher Quinoa

½ Gemüsebrühwürfel

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Schnittlauchhalme

einige Basilikumblätter

einige Petersilienblätter

1½ EL Olivenöl

2 EL Erbsen

2 EL dicke Bohnen

½ kleine Zucchini

1 gehäufter EL Feta (Schafskäse), zerbrösel



©Rachel Mayor

1. Den Wasserkocher füllen und einschalten. Die Quinoa in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen und anschließend in eine mikrowellentaugliche Schüssel geben. Den halben Brühwürfel in einem Becher mit der Gabel zerdrücken, mit heißem Wasser auffüllen und auflösen. Die Brühe über die Quinoa gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teller zudecken und in der Mikrowelle auf hoher Stufe 6 Minuten garen.

2. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken tupfen, zerrupfen oder hacken und in einem Becher mit dem Olivenöl verrühren.

3. Nach der Quinoa schauen. Sie sollte jetzt mehr als die Hälfte der Flüssigkeit aufgenommen haben und die Körner sollten teilweise aufgeplatzt sein. Kurz umrühren, zurück in die Mikrowelle stellen und noch einmal 2 Minuten garen.

4. Als Nächstes die Erbsen und die Bohnen in einer Schüssel mit 2 Bechern kochendem Wasser übergießen, mit einem Teller zudecken und 3 Minuten ziehen lassen. Wer das Gemüse lieber bissfest mag, lässt es nur 2 Minuten ziehen.

5. Die Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Quinoa aus der Mikrowelle nehmen und kontrollieren, ob sie weich und fluffig ist; ggf. noch 1 Schuss kochendes Wasser dazugeben und weitere 60 Sekunden garen. Sobald sie gar ist, das Kräuteröl unterrühren.

6. Die Erbsen und Bohnen in ein Sieb abgießen und mit den Zucchiniwürfeln auf der Quinoa verteilen. Feta darübergeben, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und servieren.

