

## One Pot Quinoa 'Thai Style' mit Erdnussauce

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



Erdnussbutter macht alles ein bisschen besser. Und verwandelt sich mit Reissessig, Sojasauce und Chiliflocken zum perfekten Begleiter für Quinoa, Rotkohl und Brokkoli. Thailandisches Superfood!

- 1 -

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Karotten schälen und mit Rotkohl in Würfel schneiden.

- 2 -

Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebelwürfel anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Brokkoli, Rotkohl und Karotten hinzufügen und ca. 1 Minute anbraten.

- 3 -

Quinoa, Ingwer, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer dazugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 18 Minuten Erbsen in den Topf geben.

- 4 -

Für die Sauce alle Zutaten vermischen und vor dem Servieren über den Quinoa geben. Mit Koriander und Erdnüssen bestreuen.

### Zutaten für 2 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
350 g Brokkoli  
200 g Rotkohl  
100 g Karotten  
190 g Quinoa  
625 ml Gemüsebrühe  
1 Stück Ingwer  
1,5 Teelöffel Salz  
1,5 Teelöffel Pfeffer  
100 g TK-Erbsen  
1 Handvoll Erdnüsse  
Koriander

### Für die Sauce

65 g Erdnussbutter  
3 Esslöffel Wasser  
3 Esslöffel Reissessig  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Honig  
1/2 Teelöffel Sesamöl  
1/4 Teelöffel Chiliflocken