

Für faule Fitness-Foodies! 5 Mal One Pot Quinoa



Moment mal - haben wir nicht gerade erst von den vielen Rezepten für One Pot Pasta genascht? Richtig! Aber was mit Nudeln funktioniert, klappt mit Quinoa schon lange. Das Prinzip - immer dasselbe: Zutaten kleinschneiden, mit Gemüsebrühe und Quinoa in einen Topf geben und über mehrere Minuten hinweg köcheln lassen. Was dabei herauskommt? mexikanische Gerichte, Eintöpfe mit Spinat und Hähnchen und Schalen voller Superfood - immer maximaler Geschmack bei minimalem Aufwand.

One Pot Quinoa ‚Thai Style‘ mit Erdnussauce

Erdnussbutter macht alles ein bisschen besser. Und verwandelt sich mit Reissig, Sojasauce und Chiliflocken zum perfekten Begleiter für Quinoa, Rotkohl und Brokkoli. Thailändisches Superfood! [Zum Rezept](#)



One Pot Quinoa Thai Style

One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

Wenn Quinoa und Spinat auf deinem Teller landen, darfst du dich über Superfood der Extraklasse freuen. Spinat enthält besonders viel Eisen, Quinoa ist reich an Aminosäuren und zusammen mit Hähnchen wird aus ihnen ein proteinreiches One Pot Gericht. [Zum Rezept](#)



One-Pot-Quinoa mit Hähnchen und Spinat

One Pan Quinoa mit Shrimps

Nicht aus dem Topf, aber aus der Pfanne. Hier kommen Quinoa, Shrimps und allerhand Gewürze in die Pfanne und werden in nur 30 Minuten zu einem herrlich cremigen Fischgericht verwandelt. [Zum Rezept](#)



One Pan Quinoa mit Shrimps

Für faule Fitness-Foodies! 5 Mal One Pot Quinoa

One Pot Quinoa 'Mexican-Style' mit Granatapfelkernen

Die mexikanische Küche kann so viel mehr als nur Tacos und Tortillas. Dieses One Pot Gericht zum Beispiel. Die Grundlage - proteinreicher Quinoa. Dazu Tomaten, Süßkartoffeln, Mais und Bohnen. Avocado und Granatapfelkerne - für das Auge und für den Geschmack. [Zum Rezept](#)



[One Pot Quinoa Mexican Style](#)

One Pot Quinoa mit Spargel

Quinoa? Risotto? Quinoa als Risotto – wunderbar schlotzig, cremig, zart. Weißwein für den Geschmack, Parmesan für die Konsistenz und grüner Spargel für die Frühlingsgefühle. [Zum Rezept](#)



[One Pot Quinoa mit Spargel und Parmesan](#)