

Quinoa-Pilaw mit Grünkohl und Süßkartoffeln

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

1 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
250 g Süßkartoffeln
100 g Quinoa
1/2 Teelöffel Gemüsebrühe
400 ml Wasser
100 g Grünkohl
1 Bund frischer Koriander
40 g Mandelsplitter
100 g Joghurt
200 g Feta
1 Zitrone
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 -

Zwiebel und Koriander fein hacken. Quinoa waschen und abtropfen lassen.

- 2 -

Süßkartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden. Grünkohl waschen, zupfen und Blätter grob hacken. Feta

zerbröseln.

- 3 -

Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Gehackte Zwiebel darin mit etwas Salz bei mittlerer Hitze dünsten. Süßkartoffelwürfel dazugeben und vermengen.

- 4 -

Quinoa, Gemüsebrühe und Wasser dazugeben. Hitze erhöhen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mit Deckel weiterköcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr da ist. Vom Herd nehmen.

- 5 -

Grünkohl und Koriander dazugeben, vermengen und mit Deckel für 10 Minuten ruhen lassen.

- 6 -

Pilaf auf Schüsseln verteilen und mit Mandeln, Joghurt und Feta toppen. Mit Zitronenspalten servieren.