



Gemüsepfanne mit Quinoa und Gurkensalat

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüsepfanne mit Quinoa

- 200 g Quinoa, hell - über einem Sieb gründlich spülen
- 130 g Karotten - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 130 g Maiskörner, aus dem Glas - über einem Sieb kurz spülen und abtropfen lassen
- 20 Aprikosen, getrocknet - in kleine Würfel schneiden
- ½ rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 50 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 ½ TL Currypulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Gurkensalat

- 550 g Salatgurke – in dünne Scheiben schneiden
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 15 Minuten

Für den Gurkensalat als Erstes die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 15 Min. ziehen lassen. Anschliessend das Wasser mit den Händen vorsichtig auspressen. Dann die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenscheiben unterheben, gut vermengen und beiseitestellen.

Für die Gemüsepfanne mit Quinoa 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten darin 3 Min. dünsten. Dann Quinoa und Mais dazugeben, mit Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aprikosen zusammen mit dem Ingwer darin 2 Min. dünsten. Mit Curry bestäuben, kurz verrühren, mit Kokosmilch ablöschen und einmal aufkochen. Dann die Chiliringe und Balsamico einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Sobald die Quinoa fertig gegart sind, diese in die Pfanne geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsepfanne mit Quinoa zusammen mit dem Gurkensalat anrichten und genießen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 699 kcal
- Kohlenhydrate: 103 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 22 g