

Quinoa-Salat mit Gemüse-Ragout und Petersilien-Pesto

Für 4 Portionen:

200 g Quinoa	2 Tomaten	1 Zucchini
1 Aubergine	1 grüne Paprika	4 EL Edamamekerne
300 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl	1/4 Bund Koriander
1 EL Misopaste	Salz, Pfeffer	

Für das Petersilienpesto:

1-2 Bd Petersilie glatt	50 ml (4 EL) Pflanzenöl	3 El Pinienkerne
Salz		

Das Quinoa in Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze 20 min. quellen lassen und anschließend abschütten.

Das ganze Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz braten. Die gekochten Edamame und die Tomaten gewürfelt dazugeben, gehackten Koriander unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe mit der Misopaste verrühren und leicht erwärmen. Dann mit den fertigen Quinoa in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Die Petersilie mit Stiel ca. 5min blanchieren und anschl. in Eiswasser abkühlen. Dann mit dem Pflanzenöl, den Pinienkernen und einer Prise Salz in einem Blitzhacker ganz fein mixen.

Björn Freitag am 09. Mai 2020