

## Rezept 207 / 0: Quinoa asiatisch

150 gr	Quinoa	in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und mit zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 15 - 20 Minuten ausquellen lassen.
300 ml	Wasser	
200 gr	Brokkoli	waschen und putzen. In kleine Stücke schneiden.
200 gr	Karotten	
100 gr	Mini Maiskolben	abtropfen und ganz lassen.
2	Knoblauchzehen	schälen und fein würfeln.
Stück	frischen Ingwer	schälen und fein würfeln. In einer Pfanne oder Wok erhitzen,
	Öl	
	Knoblauch	
	Ingwer	
und	Salz	1 Min unter Rühren anbraten.
	Möhren	
	Mais	
	Brokkoli	zugeben und 8 Minuten unter Rühren mit anbraten.
450 ml	Wasser	mit
4 EL	Sojasauce (Weizen- und Glutamatfrei)	zum Gemüse gießen und aufkochen lassen. Gekochtes Quinoa unterrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochplatte noch 3 - 5 Minuten durchziehen lassen. Mit Sojasauce abschmecken.
2 EL	Sesam	trocken in einer Pfanne kurz anrösten, zum Schluss über die Gemüsepfanne streuen.

**Lebensmittel**

Brokkoli  
 Mais  
 Karotte  
 Sojabohne  
 Sesam  
 Ingwer  
 Knoblauch  
 Quinoa

**Fleisch:** Nein      **Fisch:** Nein      **Butter:** Nein

**Rezeptart:** Mittagessen

**Schonkost:** Nein