

Quinoa and the Greens

Dieses Rezept ist ein absoluter Glückstreffer, der mir neulich Abend gelungen ist. Ich kam spät von der Arbeit nach Hause, hatte einen riesigen Hunger, keine Lust einzukaufen und eigentlich auch keine Lust zu kochen. Aber nachdem mein Tag schon von Kuchen und Schokolade dominiert wurde, hatte ich das Bedürfnis nach etwas Gesundem. Fürs gute Gewissen – ihr wisst schon. Also habe ich meine Restbestände aus dem Kühlschrank (genau eine 1 Zucchini, 1 Brokkoli und 1/2 Halloumi) in die Pfanne gehauen. Im Tiefkühler gab es noch ein paar Erbsen. Im Vorratsschrank Quinoa. Und zum Glück hatte ich noch Avocado da und einen kleinen Klecks Humus. Und was dabei herausgekommen ist, hat mir so gut geschmeckt, dass ich bereits seit 4 Tagen nichts anderes esse. Ungelogen! Heute war der 4. Tag und der 5. ist auch schon gesichert – Resteessen hallo! Ich freue mich jetzt schon auf morgen Abend!

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse - Quinoa
- 1 - Brokkoli
- 1 - Zucchini
- 150 gr - Halloumi-Käse
- 1 Tasse - TK-Erbsen
- 1 - Avocado
- 2 - Frühlingszwiebeln
- 1 - Zitrone
- - Salz & Pfeffer
- - Hummus

Zubereitung:

1. Den Quinoa mit 2,5 fachen Menge Wasser zum Kochen bringen und für etwa 20 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Das Wasser sollte am Ende verkocht und der Quinoa gar sein.
2. In der Zwischenzeit die Röschen vom Brokkoli abschneiden und ggf. nochmals halbieren. Die Zucchini längs durchschneiden und anschließend Scheiben schneiden. Den Halloumikäse in Würfel schneiden.
3. Eine große Pfanne mit 4 EL Olivenöl erhitzen und zunächst den Brokkoli hineingeben. Diesen für etwa 5 Minuten anbraten. Nun die Zucchini-scheiben mit in Pfanne geben und weitere 5 Minuten braten, bevor der gewürfelte Halloumi dazugegeben wird. Nach weiteren 5 Minuten die Erbsen dazugeben.
4. Nun alles salzen & pfeffern und nach Belieben frischen Zitronensaft über die Gemüsepfanne träufeln.

5. Die Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
6. Nun den Quinoa und das Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Avocado dazugeben, ein paar Frühlingszwiebeln darüber streuen und zusammen mit Humus servieren.
7. Nach Belieben kann auch noch etwas Salat (z.B. Feldsalat) dazugegeben werden.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia