



QUINOA-PFANNE MIT ZUCCHINI-SPAGHETTI UND TOFU

Gesamt: 25 min

★★★★☆ (86)

Einfach

Abonnieren Teilen Tweet

Zubereitung

+ Rezept speichern Rezept ausdrucken

- 1 Sie benötigen**
Spiralschneider
Quinoa nach Packungsanweisung kochen, die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form schneiden und den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, die Tomaten halbieren und den Tofu in Würfel schneiden.
- 3** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten kross braten. Am Schluss die Zwiebeln, Zucchini und Tomaten dazugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Quinoa unterheben und mit klein gehackter Petersilie und Sesam bestreuen.

Kochansicht

2 Personen

150 g Quinoa Tricolore
300 g Zucchini
25 g Sesam
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g bunte Tomaten
200 g Tofu, natur
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
0,5 Bund glatte Petersilie



VEGETARISCHER GEMÜSEEINTOPF

Gesamt: 30 min
Zubereitung: 15 min

★★★★☆ (62)

Einfach

Abonnieren Teilen Tweet

Zubereitung

+ Rezept speichern Rezept ausdrucken

- 1** Bohnen abgießen und abspülen, Möhren schälen, Zucchini, Aubergine und Lauchzwiebeln putzen und waschen, Gemüse in Scheiben schneiden, Orange halbieren, Saft auspressen.
- 2** Öl in einem großen Topf erhitzen, Tomatenmark darin anbraten, dann das Gemüse hinzugeben und mitbraten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3** Eintopf nochmals abschmecken und mit je einem Klecks Pesto servieren.

“



Noch würziger schmeckt der Eintopf, wenn Sie ein Stück Parmesanrinde mitköcheln lassen. Die Rinde können Sie kurz vor dem Servieren einfach wieder herausnehmen. Oder Sie bestreuen den fertigen Eintopf

Kochansicht

4 Portionen

2 Dose(n) große weiße Bohnen
3 Möhren
2 Zucchini
1 kleine Aubergine
3 Lauchzwiebeln
1 Orange
2 EL Öl
1 TL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
0,25 Bund Petersilie
4 EL grünes Pesto (aus dem Glas)