



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Mediterranes Spargelgemüse mit Quinoa

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 765 kcal

Zutaten

150 g (Vollkorn-) Quinoa (Ich bevorzuge deutschen Quinoa z.B. von Mudda Natur)

1 Stück(e) Knoblauchzehe

400 g Grüner Spargel

2 Stück(e) Grüne Paprika

3 Esslöffel Olivenöl

0.5 Stück(e) Zitrone

125 ml Knochenbrühe, Gemüsebrühe oder Wasser

150 ml Sahne

3 Teelöffel Mediterrane Gewürze (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin oder z.B. „Italienische Küche“ von Lebensbaum)

1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

2 Teelöffel Salz

1 Messerspitze(n) opt. schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Quinoa ca. 4-fache Menge Wasser zum Kochen bringen.

2. Derweil die Knoblauchzehe(n) klein schneiden und im Olivenöl anschwitzen.

3. Den Quinoa je nach Sorte mit Deckel auf niedriger Stufe für ca. 15–20 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen die Paprika schneiden und mit in die Pfanne geben.

5. Dann den „holzigen“ Teil des Spargels entfernen und diesen ebenfalls in portionsgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben.

6. Das Gemüse unter regelmäßigem Rühren ca. 10 Min. brutzeln lassen.

7. Zwischendrin beim Quinoa umrühren.
8. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen.
9. Den Zitronenabrieb und den Zitronensaft sowie die Knochenbrühe, Gemüsebrühe oder Wasser zum Gemüse geben und weiter köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat (ca. 7–10 Min.).
10. Die Sahne, das Salz und die Gewürze zum Gemüse geben und umrühren und nochmals kurz 2–3 Minuten aufkochen lassen.
11. In der Zwischenzeit den Quinoa absieben.
12. Alles anrichten und je nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abstimmen. Guten Appetit!

Wie kannst du das Rezept variieren?

Statt Paprika passt auch Zucchini wunderbar und außerhalb der Spargelsaison bzw. im Herbst bekommt man auch mit grünen oder weißen Bohnen ein sehr schmackhaftes Gericht.

Bitte aber jeweils die Garzeit des Gemüses beachten.

Zucchini benötigt weniger lange und sollte erst später dazugegeben werden.

Bohnen hingegen können evtl. länger brauchen, je nachdem, ob diese schon vorgekocht oder gefroren waren.

Frische grüne Bohnen, breite Bohnen oder Brechbohnen benötigen in etwa die gleiche Kochzeit wie grüner Spargel.

Was ist mein Fazit?

Spargel kann extrem abwechslungsreich sein und lässt sich mit vielen anderen Gemüsesorten kombinieren.

Je nach Wetterlage hat Spargel übrigens von etwa Mitte/Ende April bis zum „Johannistag“, dem 24. Juni, Saison.

Also noch schnell richtig satt essen, bevor wir wieder bis nächstes Jahr und auf die nächste Saison warten müssen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela