Quinoa-Taler mit Tomatensauce

Zutaten

- 150 g weißer Quinoa
- 750 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Staudensellerie
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 125 g Semmelbrösel
- 1 Ei (Gewichtsklasse S)
- 3 EL schwarze Oliven (entsteint)
- 2 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 1 TL Kapern

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen. Quinoa mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 15 Min. garen, bis das Wasser aufgesogen ist. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Lauch und Sellerie ca. 10 Min. darin dünsten. Gemüse zum Quinoa geben. Semmelbrösel und Ei zufügen und gut mischen. Mit angefeuchteten Händen kleine Taler (ca. 5 cm Durchmesser) formen.

3. In einer beschichteten Pfanne 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Taler darin von beiden Seiten goldbraun braten.

4. Oliven in Scheiben schneiden. In einem Topf 500 ml Wasser erwärmen. MAGGI Fix für Spaghetti Napoli einrühren. Unter Rühren einmal aufkochen. Oliven und Kapern zugeben. Die Quinoa-Taler mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	64 g
Energie	467 kcal
Fett	17 g
Protein	11 g

40 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de