

## Zutaten

- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 cm Ingwer
- 200 g Möhren
- 100 g Pastinaken
- 250 g Brokkoli
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 ml Wasser
- 3,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g rotes Quinoa
- etwas Pfeffer

## Zubereitung

- 1. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
- 2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben und mitdünsten. Möhren und Pastinaken zugeben und weiterdünsten.
- 3. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Quinoa einrühren und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 25 Min. quellen lassen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Brokkoliröschen zugeben und weitergaren. Mit Pfeffer abschmecken.

## Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate

50 Minuten 4 Portionen

Energie 229 kcal

33 g

Fett 7 g 9 g Protein