

Quinoa, Kichererbsen und Oliven nach mediterraner Art - 4-5 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 20 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Tasse* Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Tasse Kichererbsen, gekocht
- 1/2 Tasse Oliven, gehackt
- 1 1/2 Tassen weiße Quinoa
- 3 Tassen Wasser

Zum Würzen:

- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf, lass die Zwiebel glasig aus. Tomaten, Spinat, Kichererbsen und Knoblauch zugeben und 5 Minuten schmoren. Gib Salz, Kurkumapulver, Ahornsirup und Balsamico-Essig hinzu und lass alles für weitere 3 Minuten köcheln. Füge Quinoa und das Wasser hinzu, lege den Deckel auf, um das Wasser aufzukochen. Sofort nach dem Aufkochen die Hitze auf ein mittleres Level reduzieren und das Gericht etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren 5 Minuten im Topf ruhen lassen. Kräuter wie Petersilie oder Basilikum setzen feine Akzente.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Kichererbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe und Eiweiß. Auch das Getreide Quinoa ist im Vergleich zu anderen Getreidesorten ein super Eiweiß-Lieferant. Die Kombination Kichererbsen-Quinoa sorgt für eine ausgewogene vegane Mahlzeit.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.