

Daimler BKK

Rezepttipp

Quinoa-Bowl mit roten Linsen

ZUTATEN für 4 Personen

1 mittelgroße rote Zwiebel

1 mittelgroße Zucchini

4 mittelgroße Tomaten

100 g Quinoa

200 g rote Linsen

2 TL Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

Pfeffer und Salz aus der Mühle

150 g Schafkäse

Ein halbes Bund glatte Petersilie oder
3–4 Thymianzweige

Ihre **Daimler BKK Bremen** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com
Webcode 1874

Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de



ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsanleitung rund 15 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Nach 5 Minuten Garzeit des Quinoas, die roten Linsen dazugeben, da diese nur 10 Minuten zum Garwerden benötigen.

Zwiebel in Halbringe und Zucchini in feine Streifen schneiden; Tomaten würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Zucchini und Tomate darin anbraten. Dann Linsen-Quinoa-Mischung dazu geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Wer mag, kann mit Chiliflocken oder Sambal Oelek etwas Schärfe reinbringen.)

Petersilienblätter oder Thymianblättchen fein hacken; Schafkäse zerbröseln. Beides unter die Gemüse Mischung heben und auf Schälchen verteilen – fertig!