

Pfannengerührtes Gemüse mit Quinoa

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Quinoa
4 Lauchzwiebeln
300 g Austernpilze
300 g Pak Choi
2 Zucchini (100 g)
2 EL Olivenöl (kalt gepresst)
Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Bio-Zitrone
2 TL Sesam
3 EL Koriander (fein geschnitten)

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Lauchzwiebeln abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Pak-Choi abspülen, putzen und klein schneiden. Zucchini abspülen und in feine Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Austernpilze und Zucchini unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Pak-Choi zufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Gemüse mit Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Zum Schluss mit Sesam und Koriander bestreuen, kurz vor dem Essen mit Zitronensaft beträufeln.