

Quinoa-Risotto mit Erdnuss-Pesto und Bananen-Curry-Dip



10 Portionen

Menge/Einheit	Zutaten
50 ml	THOMY COMBIFLEX
25 g	Zwiebeln, frisch, in Würfel
800 g	Quinoa, roh
1 l	Wasser
20 g	MAGGI KLARE GEMÜSESUPPE
5 g	Mandelmus
150 g	Erdnüsse, geröstet
25 g	Mandelmus
100 ml	Rapsöl
1,5 g	Chili, gemahlen
200 g	Bananen, roh
2 g	Currypulver
150 g	Bananen, frisch, in Würfel
1 g	Korianderblätter, frisch, gehackt
1 g	Limettenabrieb
0,5 ml	Limettensaft

Zubereitung

THOMY COMBIFLEX erhitzen und Zwiebeln mit dem Quinoa anschwitzen. Mit Wasser auffüllen und MAGGI KLARE GEMÜSESUPPE hineinrühren. Quinoa 20 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Mandelmus abschmecken und zur Ausgabe bereitstellen. Für das Pesto die Erdnüsse zusammen mit dem Mandelmus und Rapsöl pürieren. Mit Chili und Currypulver abschmecken. Bananen in einem Zerkleinerer fein pürieren. Bananen-Würfel, Koriander, Limettenabrieb und Limettensaft hinzufügen und zur Ausgabe bereitstellen.

Küchenfachlicher Tipp

Mit getrockneten Gemüsechips und gerösteten Erdnüssen garnieren.

Ernährungsfachlicher Tipp

Zink ist für das Immunsystem, für das Wachstum und die Haut notwendig. Nüsse wie Mandeln, Walnüsse und Erdnüsse, auch Quinoa und Hülsenfrüchte enthalten fast so viel Zink wie Fleisch und sind demnach hervorragende Zinklieferanten für Veganer.

Nährwerte pro Portion

Energie	2356,27 kJ
Energie	563,35 kcal
Fett	29,18 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,68 g
Kohlenhydrate	60,04 g
– davon Zucker	6,65 g
Ballaststoffe	7,54 g
Eiweiß	14,88 g
Salz	0,81 g

Im Rezept enthaltene Allergene

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse

Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse