

# Vegetarische Rezepte

## Quinoa Apfel Topf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Obst, Apfel, Curry, Getreide, Quinoa, Vegetarisch

---

240 g	Quinoa	1 Teel.	Curry; (2)
6 dl	Gemüsebouillon	2	Zwiebel; grob gehackt
3	Teel. Curry; (1) evtl. mehr	2	Säuerliche Äpfel grob - gewürfelt
2	Essl. Korinthen; eingeweicht		
2	Essl. Butter	4 Essl.	Wasser

---

Quinoa: das Korn aus Peru ist ein Gänsefußgewächs, also eigentlich kein Getreide. Quinoa weist eine hochwertige Nährstoffkombination auf: der Eiweißgehalt übertrifft jenen von Soja. Die feinen Körnchen lassen sich wie Hirse und Reis süß oder pikant zubereiten.

Quinoa, Bouillon, Curry und Korinthen zusammen aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt 12 bis 15 Minuten weich kochen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Curry (2), Zwiebel, Äpfel und Wasser zugeben, andämpfen.

Unter die weich gekochten Quinoakörner mischen und servieren.