

Gemüse mit Tahini-Soja-Glasur und Quinoa

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.004 kJ / 479 kcal

Fett: **21 g** Eiweiß: **19 g**
Kohlenhydrate: **59 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

90 g	Grünkohl
300 g	blanchierte Kohlsprossen
50 g	rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
1 EL	Tahini
3 EL	Wasser
2 TL	Honig
0,5 TL	Chiliflocken
0,5 EL	weißer Sesam
140 g	Tiefkühlerbsen
150 g	gekochte Quinoa
0,5 EL	gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

90 g Grünkohl - **300 g** blanchierte Kohlsprossen -
50 g rote Zwiebel - **3 EL** Olivenöl - **3 EL** Kikkoman
natürlich gebaute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL**
Tahini - **3 EL** Wasser - **2 TL** Honig - **0,5 TL**
Chiliflocken - **0,5 EL** weißer Sesam
Grünkohl von harten Stielen befreien, Kohlsprossen
halbieren und Zwiebel in dicke Federn schneiden.
Das Gemüse in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl
3 Minuten anbraten. In einer Schüssel Kikkoman
salzreduzierte Sojasauce, Tahini, Wasser, Honig
und Chili vermischen. Die Mischung zum Gemüse in
die Pfanne gießen und weitere 8 Minuten kochen,
bis die Sauce eindickt und das Gemüse weich wird.
Mit Sesam bestreuen.

Schritt 2

140 g Tiefkühlerbsen - **150 g** gekochte Quinoa -
0,5 EL gehackte Petersilie
Erbsen 4 Minuten kochen, abgießen und mit
kaltem Wasser abspülen. Abkühlen lassen. Quinoa,
Gemüse aus Schritt 1 und Erbsen in eine Lunchbox
geben. Alles mit Petersilie bestreuen.