

Quinoa-Risotto mit Tofu

Veganes Risotto aus Quinoa mit verschiedenem Gemüse und leichter Curry-Note.

4 - 6 Portionen



etwas Übung erforderlich

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

100 g Kichererbsen
125 g Quinoa
100 g grüne Bohnen
50 g rote Spitzpaprika
400 g Erbsen
125 g Blattspinat (Babyspinat)
Meersalz
50 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
1 Msp. Dr. Oetker Natron
etwa 350 ml Gemüsebrühe oder
Gemüsefond
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauch
½ Chilischote
3 EL Olivenöl
Curry
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene
Zitronenschale
etwa 50 g Mandelmus , weiß
1 EL Reissirup
frisch gemahlener Pfeffer

Tofu:

etwa 500 g Tofu , geräucherter
2 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Kichererbsen **über** Nacht in Wasser einweichen. Quinoa mit warmen Wasser auf einem Sieb gut abspülen. Bohnen putzen und in schräge Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Erbsen palen. Spinat verlesen und waschen. Gehackte Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen, dann auf einem Teller erkalten lassen.

2 Gemüse:

Kichererbsen mit dem Einweichwasser etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dann abtropfen lassen. Erst Bohnen in kochendem Salz-Natron-Wasser etwa 5 Min. garen, dann die Erbsen etwa 2 Min. darin garen. Beides in Eiswasser kurz abschrecken, dann abtropfen lassen. Für die Garnitur 1 EL Erbsen, 1 EL gehackte Mandeln und Paprikawürfel vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken.

3 Risotto:

Gemüsebrühe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote putzen und fein schneiden. **Hinweis:** Da die Chilischote sehr scharf sind, ziehen Sie bei der Verarbeitung der Schote am besten Gummihandschuhe an. Übriges Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Quinoa und Kichererbsen hinzufügen und glasig andünsten. Curry und Meersalz zugeben und kurz mit andünsten. Etwas von der Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und Quinoa und Kichererbsen unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 15 Min. mit Deckel quellen lassen. Dabei nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen. Etwa 3 Min. vor Ende der Garzeit Spinat, Erbsen, Bohnen, Paprikawürfel, Mandelmus, Reissirup und Finesse unterrühren. Mit Meersalz und Curry nochmals abschmecken. Übrige gehackte Mandeln untermischen.

4 Tofu:

Tofu in dicke Scheiben schneiden und am besten in einer Grillpfanne bei schwacher Hitze in Olivenöl von beiden Seiten braten. Risotto und Tofu anrichten. Mit der Erbsen-, Paprika- und Mandelmischung garnieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Verwenden Sie statt frischem Gemüse etwa 400 g gemischtes tiefgekühltes Gemüse (Spinat, Bohnen, Erbsen), dieses muss nicht blanchiert werden.
- Statt getrockneter Kichererbsen können Sie auch 1/2 Dose/Gl. vorgegarte Kichererbsen (Abtropfgew. 265 g) verwenden