

# Quinoa-Pilaw



Quinoa wird als das Korn der Inkas bezeichnet und zählt zur Pflanzenfamilie der Gänsefußgewächse. Daher hat Quinoa mit den üblichen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel und Hafer wenig gemein. Es ist glutenfrei und findet nicht nur deswegen immer mehr Anhänger. 2013 wurde Quinoa sogar zur Pflanze des Jahres gekürt und wird hierzulande inzwischen als „Superfood“ bezeichnet. Tatsächlich weist Quinoa eine Reihe von positiven Besonderheiten auf. Dieser uralte Samen stellt nicht nur eine ausgezeichnete Proteinquelle dar, sondern ist gleichzeitig reich an vielen verschiedenen Mineralstoffen.

Quinoa ist besonders leicht zu verdauen und gleicht alle drei Doshas aus. Deswegen ist das vorliegende Rezept auch ideal für die Kapha-Zeit des Frühjahrs.

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 Selleriestangen
- 4 große Karotten
- 1 Bund Brokkoli
- 1/4 Tasse gehackte Petersilie
- 3 Esslöffel Ghee
- 2 Teelöffel Vata Churna
- 1/4 Tasse eingeweichte Rosinen
- 1/3 Tasse geröstete Mandeln
- 1 1/2 Tassen Quinoa
- Salz (nach Geschmack)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

## Zubereitung:

1. Quinoa gut spülen, in einen Topf geben und mit 3 Tassen Wasser bedecken. 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.
2. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne das Ghee erhitzen und das Vata Churna für 30 Sekunden erhitzen. Vata Churna ist eine Gewürzmischung bestehend aus Kreuzkümmel, Ingwer, Kurkuma, Bockshornkleesamen, Asafoetida, Vollrohrzucker und Steinsalz.
3. Jetzt die Karotten in die Pfanne geben und ein paar Minuten dünsten.
4. Nach 3–4 Minuten Sellerie und Brokkoli hinzufügen, gut umrühren und weitere 3 Minuten dünsten.
5. Wasser hinzugeben und für ca. 10 Minuten sautieren bis alles weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nun Quinoa zusammen mit Petersilie, Rosinen und den gerösteten Mandeln unter das Gemüse mischen.



*Guten Appetit!*