Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse



Mit leckerer Sauce

Ein veganes Gericht.

Viel verschiedene Gemüsezutaten zu einem Gericht in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage Quinoa und Hirse.

Für das Gemüse bereite ich aus Zitronensaft eine leichte Sauce zu, die ich allerdings auch würze.

Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse



17. November 2020
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Personen
2
Zubereitungszeit
15 Minuten
Garzeit
15 Minuten
Gesamtzeit
30 Minuten



Zutaten

- 2 gelbe Paprika
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1/2 Salatgurke
- ein Stück Lauch
- 2 Chilischoten
- 1/2 Tasse Quinoa
- 1/2 Tasse Hirse
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Peffer
- 2 Stück Kräuterbutter „BBQ“-Style
- 4 Zitronen (Saft)
- geriebener Hartkäse
- Petersilie
- Butter

Anleitung

1. Petersilie kleinwiegen.
2. Zitronen auspressen und Saft in eine Schale geben.
3. Wasser in einem Topf erhitzen und Quinoa darin etwa 14 Minuten garen. Warmhalten.
4. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin unter Rühren etwa 10 Minuten kräftig braten. Zitronensaft zum Gemüse geben. Petersilie dazugeben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen. Abschmecken. Warmhalten.
6. Wasser in einem kleinen Ropf erhitzen und Hirse darin einige Minuten quellen lassen und so garen.
7. Quinoa und Hirse auf zwei Teller verteilen.
8. Gemüse mit Sauce darüber geben

9. Mit Cheddar garnieren.
10. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Chilischote,
Hartkäse,
Hirse,
Ingwer,
Knoblauch,
Kräuterbutter,
Lauch,
Lauchzwiebel,
Paprika,
Quinoa,
Saft,
Salatgurke,
Schalotte,
Zitrone

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/17/gemuese-in-zitronen-sauce-mit-quinoa-und-hirse/