

## **Sommer-Quinoa-Reis (vegan)** – von Romina Wild

### **Zutaten** (4 Personen)

2 kleine Tassen Langkornreis (z. B. Basmati)  
2 kleine Tassen Quinoa (weiß oder bunt)  
1 Block Tofu  
1 Zwiebel  
1 mittelgroße Karotte  
1/2 Gurke  
6 Stangen grüner Spargel (oder 1 Zucchini außerhalb der Spargelsaison)  
6 Stücke getrocknete Tomaten  
Saft von 1 Zitrone  
Petersilie  
Brühepulver  
Koriandersamenpulver  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

### **Zubereitung**

Reis und Quinoa waschen und nach Packungsanleitung im Reiskocher oder Topf aufsetzen. In der Zwischenzeit Spargel (oder Zucchini), Karotte (geschält), Zwiebel und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Tipp: bei grünem Spargel kann man das holzige Ende gut abbrechen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. in 2 EL Olivenöl anbraten. Gelegentlich umrühren. Am Ende der Garzeit mit 1 TL Koriandersamenpulver, 2 TL Brühepulver, einer Prise Salz und Pfeffer, und 3 EL Zitronensaft würzen. Die Tomate, halbe Gurke und getrockneten Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schale geben. Das Bratgemüse und den fertigen, warmen Quinoareis dazugeben und umrühren. Petersilie nach Geschmack hacken und ebenfalls unterrühren. Mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft weiter abschmecken. Gerne weitere Kräuter hinzufügen.

Tipp: Piri-Piri oder eine andere scharfe Soße dazu anbieten.