



Quick & Easy: Golden Quinoa aus dem Backofen

Keine Lust zu kochen nach dem Training? Dieses Gericht ist die ideale Lösung: frisch, gesund und in nur 20 Minuten zubereitet. Perfekt für den Meal-Prep – ob am Vorabend oder gleich nach dem Frühstück.

Menge:

Rezept für 3-4 Portionen

Zutaten:

- > 200g Quinoa
- > 1 TL Kurkuma
- > Salz
- > Gemüse nach Wahl (z. B. Rübli, Broccoli, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Dörrtomaten, Aubergine)
- > 150g Räuchertofu
- > Olivenöl
- > Pfeffer
- > Optional zum Garnieren: Rucola, Granatapfelkerne, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Quinoa kochen: Mit Kurkuma und Salz ca. 10–15 Minuten weich kochen. Danach kalt abspülen.
2. Gemüse schneiden: Gemüse und Tofu in kleine Stücke schneiden.
3. Mischen: Quinoa, Gemüse und Tofu mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
4. Backen: Auf einem Blech verteilen und bei 180°C ca. 15–20 Minuten im Ofen backen, bis alles leicht gebräunt ist.
5. Garnieren: Mit Rucola, Granatapfel und Kernen verfeinern – fertig!