

Gemüse mit Tahini-Soja-Glasur und Quinoa

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2'004 kJ / 479 kcal

Fett: **21 g** Eiweiss: **19 g**

Kohlenhydrate: **59 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

90 g	Federkohl
300 g	Rosenkohl, blanchiert
50 g	rote Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1 EL	Tahini
3 EL	Wasser
2 TL	Honig
0.5 TL	Chiliflocken
0.5 EL	weisser Sesam
140 g	Tiefkühlerbsen
150 g	Quinoa, gekocht
0.5 EL	Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

90 g Federkohl - **300 g** Rosenkohl, blanchiert - **50 g** rote Zwiebeln - **3 EL** Olivenöl - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Tahini - **3 EL** Wasser - **2 TL** Honig - **0.5 TL** Chiliflocken - **0.5 EL** weisser Sesam
Federkohl von harten Stielen befreien, Rosenkohl halbieren und Zwiebeln in dicke Federn schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl 3 Minuten anbraten. In einer Schüssel Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Tahini, Wasser, Honig und Chili vermischen. Die Mischung zum Gemüse in die Pfanne giessen und weitere 8 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und das Gemüse weich wird. Mit Sesam bestreuen.

Schritt 2

140 g Tiefkühlerbsen - **150 g** Quinoa, gekocht - **0.5 EL** Petersilie, gehackt
Erbsen 4 Minuten kochen, abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen. Abkühlen lassen. Quinoa, Gemüse aus Schritt 1 und Erbsen in eine Lunchbox geben. Alles mit Petersilie bestreuen.