



# One Pot Quinoa mit Kichererbsen und Champignons



## Rezeptinfo

**Zutaten für 2 Portionen**  
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1735 kJ, 414 kcal, 67,4 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 0 mg Cholesterin, 11,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Laktose  
frei

vegan

## Zutaten

### Menge

1/2 TL	Kreuzkümmel
1	rote Zwiebel
1 Tasse	Quinoa
2 EL	Öl
1 TL	Zucker
2	Knoblauchzehen
1 kleines Bund	Koriander
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	braune Champignons
1 EL	Sojasauce
1 Dose	stückige Tomaten
1 Prise	Zimt
1/2	Zitrone
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	gemahlener Koriander
1 Dose	Kichererbsen
100 g	TK Erbsen
3 Tassen	Gemüsebrühe

## Zubereitung

Du bist ein großer Quinoa Fan? Dann ist der One Pot Quinoa genau das Richtige für dich! Quinoa enthält viele Mineralstoffe und zahlreiche Vitamine und ist mit Kichererbsen und Champignons angerichtet einfach super gesund. Das Ganze schmeckt nicht nur gut, es ist auch richtig leicht nachgemacht! Und wenn du dich gerne vor dem Abwasch drückst, hast du mit diesem Rezept auf jeden Fall das Glückslos gezogen. Probier es unbedingt mal aus, los geht's:

### Step 1:

Zuerst schälst du die Zwiebel und die Knoblauchzehen und hackst sie anschließend fein. Die Pilze in Scheiben schneiden. Den Quinoa kurz waschen.

### Step 2:

Dann erhitzt du das Öl in einer Pfanne und brätst die Zwiebeln, den Knoblauch und die Pilze darin kurz an. Danach die abgetropften Kichererbsen, die Tomaten, den Quinoa und die Brühe dazu geben und unter Rühren ca. 12 bis 15 Minuten leicht köchelnd garen

### Step 3:

Jetzt kannst du alles mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Salz, Zimt, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer und Sojasauce würzen. Zum Schluss die Erbsen und den Zucker unterrühren und alles mit frisch gehacktem Koriander bestreut servieren.