



Quinoa mit Apfel, Banane und Zimt

Zutaten für 2 Portionen:

- 120g Quinoa
- ca. 300 ml Wasser
- 1 große Banane oder 1,5 kleinere
- 2 Äpfel
- 2 Esslöffel Honig
- Zimt

Zubereitung:

Den Quinoa unter fließendem Wasser gut durchwaschen. In einem Topf den gewaschenen Quinoa mit dem Wasser hineingeben. Alles gemeinsam aufkochen und anschließend noch etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Während der Quinoa kocht, die Äpfel waschen und entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und mit einer Gabel zermatschen. Die Apfelstücke, den Bananenmus und den Zimt in den Topf dazugeben und alles gemeinsam für weitere 5 bis 10 Minuten weiterköcheln lassen und das solange, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Nun das Ganze vom Herd nehmen, in Schalen verteilen und mit Honig besprenkeln.

Quinoa Hähnchen Auflauf

Zutaten für eine Auflaufform:

- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Hühnerbrüste
- 1 Zwiebel
- 2 gelbe oder rote Paprikaschoten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose pürierte Tomaten
- 1 Teelöffel Kurkuma, Chilipulver, schwarzer Pfeffer und getrockneter Oregano
- ¼ Tasse Sauerrahm
- 100 Gramm Cheddar Käse oder Gauda Käse

Zubereitung:

Hühnerbrühe und Quinoa in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Temperatur auf mittlere Hitze herunterdrehen und für 15-20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit einen Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und das Hühnchen darin anbraten, bis dieses nicht mehr rosa in der Mitte ist. Dieser Vorgang dauert ungefähr 10 Minuten. Dann das Hühnchen aus der Pfanne nehmen. Nun in die Pfanne nochmals etwas Öl geben. Zwiebeln und Paprikaschoten klein schneiden und in das Öl geben. Etwa 10 Minuten weich braten. Die Hühnerbrüste klein schneiden und gemeinsam mit dem Quinoa, dem Gemüse, den pürierten Tomaten und den Gewürzen in eine Auflaufform geben. Den Käse und den Sauerrahm darüber verteilen und alles für etwa 10 Minuten backen. Ist der Käse geschmolzen, ist der Auflauf fertig.