

Quinoafrühstück - Pikant

Wirkung:	Stärkt die Mitte und die Nieren	
Jahreszeit:	Ganzjährig	
Kategorien:	Vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm	
Zutaten: für 4 Personen	200 g Quinoa	Feuer
	500 ml Gemüsebouillon (gluten und- hefefrei z.B Alnavit von DM)	Wasser
	1 Lorbeerblatt	Metall
	3 El Olivenöl	Erde
	1 mittelgroße Zucchini, 250g Champignons, 1 roter oder gelber Paprika	Erde
	4-5 Frühlingszwiebeln	Metall
	½ Tl Kurkumapulver	Feuer
	½ Tl Paprikapulver	Feuer
	Tamarisauce (Asiashop oder Merkur von Kikkoman)	Wasser
	Pfeffer/Salz	Metall/Wasser
	Basilikum oder Petersilie frisch	Feuer/Holz
	Pro Person ein Ei (bei veganer Variante weglassen)	Erde
	1/8 Essig	Holz
Zubereitung: ca. 40 Minuten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quinoa heiß waschen (schmeckt sonst bitter) 2. Wasser kochen und Biosuppenwürze darin auflösen, Quinoa und Lorbeerblatt hinzufügen 3. Zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. 10-15 Minuten nachziehen lassen (eventuell am Vorabend zubereiten) 4. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheibchen schneiden 5. Champignons vorsichtig waschen, putzen und blättrig schneiden 6. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden 7. Frühlingszwiebeln, waschen, putzen und in feine Ringe schneiden 8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln anbraten, Zucchini, Paprika und Champignons hinzufügen, 2-3 Minuten braten 9. Mit Tamari, Kurkuma und Paprikapulver würzen und weitere 2-3 Minuten braten 10. Basilikum oder Petersilie waschen, abzupfen und klein hacken 11. Gemüse mit Salz, Pfeffer würzen und Petersilie darauf verteilen. 12. 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, 1/8 Liter Essig hinzufügen und nur mehr bis ca. 90° C erhitzen. Jedes Ei einzeln in einem kleinen Schüsserl aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Das Eiklar vorsichtig mit einem Löffel um den Dotter legen und ca. 5 Minuten garen (das Wasser darf nicht mehr kochen) bis das Eiweiß gestockt ist. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. 13. Quinoa mit Gemüse anrichten und Ei obenauf platzieren. 	