

fair-ein REZEPT

Quinoa-Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Quinoa
ca. 500 g Suppengemüse frisch
oder tiefgefroren
1 ½ Liter Wasser
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
3 Esslöffel gehackte Cashewkerne
Salz, Pfeffer
Petersilie



Foto: Rainer Bock

Quinoa in 300 ml ungesalzenem Wasser garen (ca. 15 Minuten).
Das Gemüse in der Gemüsebrühe gar kochen. Die Quinoamasse und die
Cashewkerne hinzufügen und nochmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Susanne Freyhöfer
Neujahrsempfang 3.02.2023