



Quinoa-Linsen-Lunchbox

🕒 Preparation time: 30 minutes 👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 30 minutes

Zutaten für eine Lunchbox (eine große "Mitnehm"-Portion)

- 80 g Quinoa (kann durch Reis ersetzt werden)
- Salz
- 100 g rote Linsen (oder gelbe Linsen)
- 1 Karotte (ca. 50 g)
- 1 Stange Staudensellerie ca. 60 g (kann entfallen, falls Ihr diesen nicht mögt)
- 2-3 EL glutenfreie Tamari-Sojasoße
- 15-20 g frischer Ingwer
- 1-2 TL Garam Masala
- 1 kl. TL Kurkuma
- Frischer Koriander nach Belieben oder wahlweise frische Petersilie
- 1 Limette oder 1/2 Zitrone
- 1/2 Dose schwarze gekochte Bohnen 80-90 g (oder Kidney-Bohnen)
- Optional: Chiliflocken
- 60 g TK-Brokkoli
- Optional zum garnieren: 1 TL schwarze oder helle, geröstete Sesamkörner

Zubereitung Quinoa-Linsen-Lunchbox (ca. 30 Minuten)

1. Quinoa in einem feinmaschigen Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen und mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa rund 10-13 Minuten ganz sanft köcheln lassen.
2. Das Wasser sollte vollständig aufgesogen bzw. verdampft sein. Die Quinoa kräftig salzen, umrühren und ohne weitere Hitzezufuhr bei geschlossenem Deckel nochmals 10 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit 100 g Rote Linsen unter fließendem Wasser spülen. Karotte und Sellerie waschen, die Ende jeweils kappen und fein aufschneiden.
4. 100 g rote Linsen mit 250 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald die Linsen kochen, die Karotten- und Selleriewürfel sowie 1 EL Sojasoße hinzu geben, umrühren und die Hitze reduzieren.
5. Ingwer mit einem Löffel schälen und mit einer Ingwerreibe zu den Linsen geben. Rote Linsen rund 15-18 Minuten kochen lassen, bis sie ganz weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Cremige rote Linsen mit 1-2 TL Garam Masala sowie 1 TL Kurkuma und Sojasoße nach Belieben würzen. Nochmals etwas Wasser (ca. 50-70 ml) nachgießen. Eine Hand voll Koriander waschen, hacken und unterrühren und das Gericht nach Belieben mit Limetten- oder Zitronensaft und Salz abschmecken.
6. 60 g TK-Brokkoli in sehr warmem Wasser kurz auftauen lassen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Die gekochten Bohnen aus der Dose oder einem Glas unter fließendem Wasser kräftig spülen sowie mit 1 TL Sojasoße, etwas Zitronensaft, Salz und Chiliflocken vermischen.
7. Quinoa, Rote Linsen-Daal, Brokkoli und schwarze Bohnen in die Box schichten. Frischen Koriander dazu geben. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und Koriander garnieren.

Wenn Ihr mögt, könnt Ihr das Daal mit scharfer Sriracha Chilisoße beträufeln oder noch mehr Chiliflöckchen hinzu geben.