BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · HAUPTGERICHT

MÖHREN-QUINOAPFANNE MIT BREW CHUNKS.

BB-006

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Quinoa	800 g	8 kg
GEMÜSE		
☐ Möhren	1 kg	10 kg
☐ Zwiebeln	480 g	4,8 kg
☐ Lauch	195 g	2,0 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Olivenöl	73 ml	725 ml
☐ Rapsöl	48 ml	475 ml
☐ Gemüsebrühe	1,6 l	16 l
☐ Orangensaft	475 ml	4,8 l
☐ Kürbiskernöl	145 ml	1,5 l
WÜRZE		
☐ Petersilie	40 g	400 g
☐ Senfsaat	15 g	150 g
☐ Salz und Pfeffer	18 g	180 g
☐ Kürbiskerne	80 g	800 g

1 Den Lauch in feine Streifen schneiden und in Eiswasser aufbewahren. Die Quinoa in etwas Olivenöl leicht anrösten, Senfsaat dazugeben und mit 650 ml Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Quinoa noch leicht bissfest ist. Die Möhren in Scheiben schneiden, die Zwiebeln in Streifen und im restlichen Olivenöl anbraten.

3 Mit der restlichen Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und die Gemüse garkochen lassen. Die fertige Quinoa und die gehackte Petersilie dazugeben und gut durchrühren.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brew Chunks in etwas Rapsöl anbraten, Kürbiskerne dazugeben und kurz anbraten lassen.

5 Die Möhren Quinoa Pfanne in einen tiefen Teller oder Schüssel anrichten, die Brew Chunks dazugeben und mit etwas Kürbiskernöl und den eingelegten Lauchstreifen dekorieren.

Brew Chunks in Rapsöl anbraten, Kürbiskerne in der letzten Minute dazu. Länger und die Kerne werden bitter.

Steve