

# Gebratener Quinoa mit Curry und Mandeln (vegan)



---

## Zutaten für 4 Personen

- 75g Quinoa
- 4EL gehackte Mandeln (40g)
- Salz
- 2 ½ EL Olivenöl
- 2EL Currypulver
- Pfeffer

## Zubereitung

- Quinoa in einem Sieb so lange kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, abtropfen lassen. 225 ml Wasser zum Kochen bringen, Quinoa einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten kochen. Dann vom Herd nehmen und 10 Minuten quellen lassen.
- Inzwischen gehackte Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Quinoa leicht salzen und mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln.
- Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und Quinoa darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in 8-9 Minuten knusprig braun braten.
- Currypulver und Mandeln dazugeben. Unter Rühren 1 weitere Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

## Infos

- 178kcal pro Portion
- Zubereitung: 25min
- Dauer: 40min
- Schwierigkeit: ganz einfach

(Quelle: <http://eatsmarter.de/rezepte/gebratener-quinoa>)