

Brokkoli und Artischocken mit Pilzsauce auf Quinoa

Für 4 Personen

Zutaten:

F	200 g	Quinoa
F	1 Glas	Artischockenherzen – aus dem Glas
F	1 Prise	Kurkuma
W	1 TL	Noristreifchen (Algen)
W	1 Prise	Salz
E	2	Brokkoli Köpfe
E	3 EL	Olivenöl
E	½ EL	Sesamöl – geröstet
E	1	Zwiebel
E	250 g	Champignons (noch besser aromatische: braune Champignons, Shiitake-, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
E	250 g	Seidentofu
E	1/8 – ¼	Gemüsebrühe
W	1 EL	Mildes Miso
M	½ TL	Kümmel – gemahlen
H	1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

Den Quinoa heiß abspülen (noch bekömmlicher: 8-12 Stunden in Wasser quellen lassen, dann heiß abspülen), mit der knapp doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme ausdünsten lassen.

Währenddessen Brokkoli waschen, den Strunk abschneiden und die Rose halbieren. Einen Finger breit Wasser mit Kümmel und Salz zum Kochen bringen und den Brokkoli darin dünsten und die letzten Minuten Artischockenherzen darin erwärmen

Zwiebel und Pilze fein hacken. Oliven- und Sesamöl erhitzen, die Zwiebel einige Minuten darin anschwitzen und sobald sie glasig sind, die Pilze zufügen. So lange braten, bis deren Saft austritt. Salz, etwas Zitronensaft und Kurkuma beimengen, dazwischen jeweils rühren.

Zwischenzeitlich Tofu und Miso mit der nötigen Menge Gemüsebrühe zu einer cremigen Sauce verarbeiten – eventuell unter Zuhilfenahme eines Pürierstabes. Die Tofucreme zu den Pilzen geben und heiß werden, aber nicht kochen lassen (Sie könnte sonst gerinnen!).

Quinoa anrichten, Brokkolirose und Artischocken darauf setzen und mit Pilzsauce begießen.

Information:

Quinoa ist ein südamerikanisches Fuchsschwanzgewächs, nicht verwandt mit unserem Getreide. Aufgrund seiner Verwendung wird es aber zu den Pseudogetreiden gezählt. Er enthält besonders viel Eiweiß, Magnesium und Eisen.

Energetische Wirkung:

Tofu, Brokkoli und Quinoa kräftigen gemeinsam Qi und Blut. Die Pilze und Artischocken haben die Eigenschaft, Hitze und Schadstoffe abzuleiten.

Tipp: Miso können Sie auch durch Salz ersetzen.

Guten Appetit !

Quelle: nach Daverick Leggett, Selbstheilung durch Ernährung