



Brokkoli-Quinoa mit Zucchini & Garnelen



SATTMACHER-REZEPT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem Sieb abspülen und 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und in einem zweiten Topf 10 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.
3. Schalotte schälen und fein würfeln. Zucchini ebenfalls würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel sowie die Garnelen darin 5 Minuten scharf anbraten. Zucchini hinzugeben und mit der Sojasoße ablöschen. Weitere 5 Minuten garen. Den fertigen Quinoa und den Brokkoli in die Pfanne geben. Mit Pfeffer nach Geschmack würzen und alles gut vermengen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Quinoa
- 150 g Brokkoli
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1 Zucchini, klein (ca. 125 g)
- 1 TL Rapsöl
- 75 g Garnelen
- 2 EL Sojasoße
- Pfeffer



544 kcal
Kalorien



73 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



37 g
Eiweiß