



40 Minuten



Chefkoch



Reibe „fein“

Sieb

Sparschäler



Vitamin K

Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei: Diese ist ein lebensnotwendiger Prozess zum Schutz des Körpers vor Blutungen und Blutverlusten. Werden die Blutgefäße verletzt, bilden sich Blutgerinnsel (Thrombus), um die Blutung zu stoppen. Ist die Gerinnungsneigung zu hoch, können diese Thromben Blutgefäße verstopfen.

Wir haben für dich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, leckere Rezepte und jede Menge Fotos und Informationen über uns zusammengestellt! Besuch uns doch einfach hier:



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)



[treatit_de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)

Zutaten

- 80g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Fleischtomate
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1/2 Pck. Parmesan
- 1/2 Bund Petersilie
- 1EL Olivenöl

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt und anschließend den Quinoa in 250ml Wasser bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken.
3. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Nach der Kochzeit den Topf vom Herd nehmen und den Quinoa weitere 10 Minuten mit der gehackten Petersilie im Topf ziehen lassen. Falls jetzt noch Wasser im Topf sein sollte, dieses vorsichtig abgießen.
5. Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch aushöhlen. Die Zucchini in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, danach direkt unter kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und auf ein Backblech legen.
6. In der Zwischenzeit Knoblauch, Zwiebel, Chili und Karotte schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten. Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Quinoa in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.
7. Die Quinoamasse in die Zucchinihälften füllen und mit dem Käse bestreuen. Danach für ca. 20 Minuten backen.
8. Tipp: Wer den Käse etwas krosser mag, der sollte nach der Hälfte der Zeit auf Ober- / Unterhitze wechseln.

Allergene: Milch und Milcherzeugnisse

Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung.

Brennwert 405kJ/96,9kcal 2407kJ/577kcal

Fett 3,70g 22,00g

- davon gesättigte Fettsäuren 1,07g 6,35g

Kohlenhydrate 11,61g 69,08g

- davon Zucker 3,17g 18,58g

Eiweiß 3,58g 22,92g

Salz 0,09g 0,53g

Vitamin K 13,8µg (18,3%)* 81,9µg (109%)*

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr bei Erwachsenen

Fragen?
Wir sind für Dich da!

 moin@treatit.de

 www.treatit.de

 040 30 731 741

Die Nährwertangaben können aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen.