

FRÜHSTÜCKS-QUINOA SUPPE

Kategorie: **FRÜHSTÜCK** **SUPPEN** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Möhre
- 0.5 Zehe Knoblauch
- 1 Esslöffel Ingwer
- 15 g Frühlingszwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 25 g Quinoa
- 50 ml Wasser
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Stück Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Möhren und Knoblauchzehe schälen. Möhren der Länge nach halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Lauchzwiebeln und Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Quinoa mit dem Wasser nach Packungsanleitung kochen.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Alle Zutaten, bis auf den gekochten Quinoa, in die Brühe geben. Gemüse mit den Gewürzen gar kochen, nach belieben salzen und pfeffern.

Quinoa zum Schluss unterrühren.