



Büropause Bruschesto To Go

⌚ 20 Minuten

⚙️ einfach

Zutaten

100 g Quinoa (alternativ Bulgur)
1 Zwiebel
1 Möhre
3 Tomaten
1 Glas (160 g) streich´ s drauf Bruschesto
200 ml Wasser
Blattpetersilie
Salz und Pfeffer
Minze

Zubereitung

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Möhre und Zwiebel in Öl glasig braten. 100 g Quinoa (oder Bulgur) zum Anschwitzen hinzugeben, dann mit 1 Glas (160 g) Bruschesto und 200 ml Wasser 15 Min. leicht köcheln lassen.

Tomaten und gehackte Blattpetersilie hinzugeben, nochmals 5 Min. weiter köcheln lassen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. In ein Glas gefüllt und fest verschlossen ist dieses leichte Gericht die ideale Frühlings-Büro-Mahlzeit zum Mitnehmen.

Kalt schmeckt es wunderbar mit etwas gehackter Minze. Das sollten Sie probieren!