



Rezept-Idee



Quinoa- Gemüsepfanne

gesund & einfach

Mehr Infos findet ihr hier!



Zutaten:

200 g Quinoa
2 Paprika
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 Cocktailtomaten
Etwas Limettensaft
1 TL Kurkuma
1 TL Kümmel, gemahlen
Etwas Petersilie
Salz, Pfeffer
250 ml Tomatensauce



20 Min. Zubereitungs-
+ 20 Min. Kochzeit



4 Portionen



Nach Belieben mit
oder ohne Fleisch
genießen

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen.
2. Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne anbraten und solange garen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist.
3. Die Cocktailtomaten vierteln und hinzugeben. Anschließend den Limettensaft und die Gewürze zugeben und verrühren.
4. Den fertig gequollenen Quinoa mit der Tomatensauce in die Pfanne zum Gemüse geben und gut vermengen.

Tipp: Nach Belieben kann auch in Streifen geschnittenes und gebratenes Puten- oder Hähnchenfleisch zur Gemüsepfanne hinzugefügt werden.

Guten Appetit!