



Quinoa-Gemüsepfanne

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

200 g	Quinoa	400 ml	Gemüsebrühe
2	Zucchini	1	rote Paprika
1	gelbe Paprika	1	Aubergine
1	Zwiebel	3	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl		Saft einer halben Zitrone
2 TL	Kreuzkümmel		Salz und Pfeffer nach Geschmack
	Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren		

Zubereitung

1. Quinoa gründlich abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch klein hacken.
3. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Quinoa hinzufügen. Bei mittlerer Hitze Quinoa bei geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist und das Wasser aufgesogen hat.
4. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Die gewürfelten Zucchini, Paprika und Aubergine in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten.
6. Die gekochte Quinoa zu dem gebratenen Gemüse in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
7. Den Zitronensaft über die Quinoa-Gemüsepfanne gießen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich verbinden.
8. Die Quinoa-Gemüsepfanne auf die Teller verteilen und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.