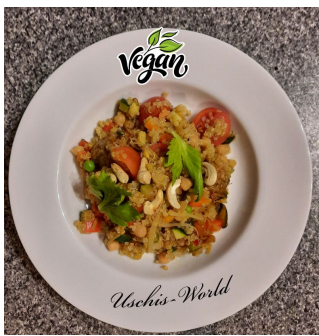




Orientalische Quinoa Gemüsepfanne

Zutaten: Mise en place:

150 g Quinoa
360 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel (würfelig schneiden)
1 Porree (Ringe schneiden)
1 große Karotte (würfelig schneiden)
1 rote Paprika (würfelig schneiden)

1 Zucchini (würfelig schneiden)

3 Knoblauchzehen (gehackt)
1 EL Ingwer (gerieben)

2 TL Ras El Hanout
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
1 kleines Stück Chili (gehackt)
Salz
Pfeffer

200 g Cocktailtomaten (halbieren)
200 g Kichererbsen
100 g Erbsen (aufgetaut)

50 g Cashewnüsse

Petersilie (gehackt)
Granatapfelkerne
Limettensaft

Zubereitung:

Quinoa unter fließendem Wasser spülen. Mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, zudecken und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel, Lauch, Karotte und Paprika in einer Pfanne ca. 3 Minuten anbraten.

Zucchini hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.

Knoblauch und Ingwer dazugeben und eine weitere Minute anbraten.

Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten, Kichererbsen, Erbsen und Quinoa hinzugeben. Zur Sicherheit etwas Wasser in die Pfanne gießen und 5 Minuten bei geringer Hitze abgedeckt ziehen lassen.

Die Cashews in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Quinoa Pfanne mit gehackter Petersilie, Granatapfelkerne und Limettensaft garnieren und servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!