



Quinoapfanne

🕒 30-40 Min. 👤 2-3 Portionen

Zutaten

200 Gramm Quinoa	120 ml Creme Cuisine (oder Sahne)
1 Zucchini	2-3 TL Grill- und Pfannengewürz
2 Möhren	Salz und Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker o. alternatives Süßungsmittel
2 Paprika (in Ihrer Lieblingsfarbe)	2 Esslöffel Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	

Anleitung

- Spüle die Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser, um die Bitterstoffe zu entfernen.
- In einem Topf 400 ml Wasser zum Kochen bringen. Die gewaschene Quinoa hinzufügen, leicht salzen und abdecken. Die Hitze reduzieren, gelegentlich umrühren und die Quinoa etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie gar und das Wasser absorbiert ist. Dann beiseite stellen.





- Zucchini, Möhre, Zwiebel und Paprika in kleine Würfel oder Scheiben schneiden, je nach Geschmack.
- In einer großen Pfanne das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Paprika, Möhre und Zucchini einige Minuten lang anbraten, bis sie weicher werden, dann erst die Zwiebel und etwas Zucker nach Geschmack hinzufügen und weiter braten, bis die Zwiebel glasig wird. Bei Bedarf noch mehr Öl nutzen.
- Das Tomatenmark, die Creme Cuisine und das Grill- und Pfannengewürz beimengen. Gut umrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
- Zum Schluss die gekochte Quinoa in die Pfanne geben und gut mit dem Gemüse mischen.
- Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Die Quinoapfanne ist vielseitig und kann ganz nach Geschmack angepasst werden. Du kannst frische Kräuter, geriebenen (veganen) Käse oder geröstete Nüsse hinzufügen, um den Geschmack zu variieren.