Quinoa Gemüsepfanne

Im folgenden Beitrag findest du eines unserer liebsten Rezepte für den stressigen Studentenalltag, welches schnell und ganz einfach zuzubereiten ist. Falls wir mit diesem Gericht genau deinen Geschmack treffen, kannst du gerne einmal bei unseren anderen Rezepten unter der Kategorie „Brainfood" vorbeischauen.

Zutaten (für 2 Personen)

- 100 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe

Gemüseeinlage:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 kleiner Zucchini
- 2 große frische Tomaten
- Salz (nach Belieben)
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter

Anleitung

- Quinoa dreimal in lauwarmem Wasser waschen und mit einem Sieb abseihen.
- 300 ml Gemüsebrühe in einem Kochtopf aufwärmen, bis es kocht.
- Quinoa hinzufügen und einmal aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten weiter köcheln lassen.
- Quinoa mit einem Rührlöffel umrühren, ohne Deckel weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

Für die Gemüsepfanne:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Karotte schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Zucchini waschen (mit Schale), der Länge nach halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.
- Paprika waschen und halbieren, dann Kerne, Strunk und die hellen Häute entfernen, anschließend in Würfel schneiden.
- Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.

- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen, Zwiebel und Knoblauch sanft glasig braten.
- Karottenscheiben hinzufügen, mehrfach wenden und ca. 3-4 Minuten schmoren lassen.
- Paprika und Zucchini hinzufügen, weitere 3 Minuten schmoren lassen.
- Mit Kreuzkümmel und Salz würzen, in Folge abschmecken.
- Tomatenstücke hinzufügen und kurz anbraten.
- Quinoa in die Pfanne geben, mit zwei Löffeln unterheben und einen weiteren EL Öl darüber träufeln.
- Zu guter Letzt auf einem Teller mit Basilikumblättern anrichten.

Guten Appetit!

Hinweis: 1 Portion Quinoa Gemüsepfanne enthält ca. 320 kcal und ca. 11 g Fett.

Quelle

Baitinger, G. (o. J.). Quinoa Gemüsepfanne. Mamas Rezepte Homepage. Zugriff am 22.4.2021. Verfügbar unter: http://www.mamas-rezepte.de/rezept_Quinoa_Gemuesepfanne-24-2538.html

Fotos

Copyright: Lena Zauner