

Mediterrane Quinoa-Pfanne

Zutaten | 2 Portionen

150 g	Quinoa
300 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zucchini
200 g	Cocktailtomaten
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
100 g	Hirtenkäse
2 EL	Olivenöl
	frische Kräuter, gehackt (z.B. Oregano, Basilikum, Rosmarin)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Quinoa in ein Sieb geben und unter lauwarmen Wasser abspülen. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. kochen.
- Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hirtenkäse würfeln. Tomaten waschen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten. Zucchini und Paprika hinzufügen und mitdünsten.
- Den gegarteten Quinoa und die Tomaten unterheben.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und mit dem Hirtenkäse garnieren.

Tipp:

Zusätzlich mit gehackten Mandeln garnieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
88 kcal	4,2 g	8,9 g	3,3 g	39,3 mg