

fair-ein REZEPT

Quinoa mit Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen):

200g Quinoa
3 rote, gelbe oder grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Gemüsebrühe
3 EL Öl
500g gewürzte Tomatensoße
Salz und Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
2 EL geriebener Parmesan



Abbildungen
ähnlich

Paprika halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein zerkleinern.

Quinoa mit 1/2 Liter Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt 15 Minuten garen.

Das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 5 Minuten rösten, bis die Schoten bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensoße dazugeben und aufkochen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zur Quinoa geben. Paprika mit Tomatensoße dazugeben und Parmesan dazufügen. Alles gut mischen und noch mal ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Fertig.

Sylvia Rupp
Fairer Bruch 18. Sept. 2010