

fair-ein REZEPT

Quinoa-Eintopf (vegan)

Zutaten für 4 Portionen:

2 Eßl. Olivenöl (aus dem Weltladen)
50g Butter
200-300g Schalotten, gewürfelt
350g Rote Bio-Quinoa (aus dem Weltladen)
2 geschälte rote Paprika, gewürfelt
50g getrocknete Tomaten, geschnitten
(aus dem Weltladen)
3 Eßl. Schnittlauch, geschnitten
700 ml kochendes Wasser
2 bis 4 Teelöffel Chili Sauce (aus dem Weltladen)
etwas Kräutersalz oder Salz



Foto: Katja Biertümpel



Foto: Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Öl und Butter erhitzen, Schalotten darin sanft anbraten. Quinoa waschen, zu den Schalotten geben, unterrühren, sanft anbraten bis die Quinoa von dem Fett-Schalotten-Gemisch gut überzogen ist.

Paprika, Tomaten, Schnittlauch hinzu geben, alles gut mischen und das kochende Wasser angießen. Bei wenig Hitze 20 bis 30 Minuten kochen und dann ausquellen lassen. Zuletzt mit Chili und Salz würzen.

Dazu passen gut eine Joghurt-Sauce und ein grüner Salat.

Joghurt-Sauce:

300 bis 400 ml Joghurt mit 150 ml Crème Fraiche mischen. Sehr viel gehackte Petersilie dazu geben. Mit Salz, Zitrone und etwas Pfeffer abschmecken.