

Quinoa-Paprikapfanne



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 1 Orange
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100g Ajvar
- 1-2 Zweige Thymian
- Etwas Öl
- Salz & Pfeffer
- 250g Quinoa

Schwierigkeitsgrad



Quinoa-Paprikapfanne

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in 1cm x 1cm große Würfel schneiden. Die Orange schälen und ebenfalls in 1cm x 1cm große Würfel schneiden. Den Thymian kalt abwaschen und trocken schütteln.
- Nun in einem mittleren Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Anschließend die Paprikawürfel hinzugeben, den Quinoa einstreuen und kurz mit rösten.
- Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen, das Ajvar einrühren, den Thymian hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Die Herdplatte nun ausstellen und den Topf mit einem Deckel für 20 Minuten auf der heißen Platte stehen lassen.
- Gelegentlich umrühren und kurz vor Ende der Garzeit die Orangenstücke mit unterheben und anschließend genießen.
- Die Quinoa-Pfanne eignet sich hervorragend als Beilage zu z.B. Cevapcici oder kann kalt mit Feta gegessen werden.

Tipp

- Statt mit Quinoa kann die Pfanne auch mit anderem Getreide, wie z.B. Dinkel, Bulgur oder Buchweizen zubereitet werden. Gegebenenfalls ändern sich die benötigten Flüssigkeitsmengen etwas.

Dieses Rezept stammt von der Webseite <https://www.kinoa-rheinland.de/blog>. Dahinter steckt die Familie Decker, die seit 2019 regionales „Kinoa“ vor den Toren Kölns, in Puhlheim-Stommeln anbaut und vertreibt. Das ursprünglich aus Südamerika stammende Pseudogetreide enthält hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe und kann dank den Deckers jetzt auch emissionsarm aus dem Rheinland bezogen werden.