

# Quinoa Ratatouille



## Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 140g Quinoa
- 200ml Gemüsebrühe
- 350g Zucchini
- 2 Paprika
- 150g Kirschtomaten
- Petersilie
- Salz & Pfeffer

## Schwierigkeitsgrad



# Quinoa Ratatouille

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Quinoa in die Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.
- Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und klein würfeln. Das Gemüse und die Petersilie mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum Quinoa geben, aufkochen und weitere 10- 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.
- Das Quinoa Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

## Tipp

- Statt mit Quinoa kann das Ratatouille 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.*