



BUNTE QUINOA-PFANNE

Zutaten

- 80 g Quinoa
- 150 g Putenbrust
- 1 Paprika
- ½ Zwiebel
- 160 ml Gemüsebrühe
- 1 Stängel Petersilie (gehackt)
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zu Beginn muss die Quinoa unter fließendem Wasser abgewaschen werden. Hierbei ist wichtig, dass das Wasser im Anschluss gut abtropfen kann. Danach können die Körner gekocht werden. Dafür etwa 160 Milliliter Gemüsebrühe mit den Quinoa-Körnern und etwas Salz in einen Topf geben. Anschließend wird alles kurz aufgekocht und danach auf schwache Hitze reguliert, damit es noch leicht köchelt. Nach etwa 15 Minuten die Quinoa über einem Sieb abgießen, sodass das restliche Wasser wieder gut abtropfen kann.

In der Zwischenzeit kann die Paprika gewaschen und die Zwiebel geschält werden. Danach wird alles in kleine Würfel geschnitten und in einer großen, mit Öl erhitzten Pfanne kurz angebraten.

Im Folgenden wird die Putenbrust gewaschen, getrocknet und in kleine Stücke geschnitten. Diese werden ebenfalls in der Pfanne mit angebraten und anschließend gewürzt.

Zum Schluss wird die Quinoa mit dem Gemüse und dem Fleisch in der Pfanne vermengt und alles für einen feinherb, würzigen Geschmack mit Kurkuma gewürzt. Im Anschluss das Ganze noch einmal zwei bis drei Minuten leicht anbraten lassen. Zum Servieren die Quinoa-Pfanne mit etwas Petersilie bestreuen.

Rezeptvariation

Da die Quinoa-Körner vielseitig einsetzbar sind, schmecken sie auch in Kombination mit anderen Gemüsesorten, wie zum Beispiel Möhren oder Brokkoli.

gesund + aktiv informiert

Quinoa strotzt nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen. Egal in welcher Form, als Flocken, Schrot oder ganzes Korn, sind eine Menge hochwertige Eiweiße enthalten.

