



Ratatouille Gemüse mit Quinoa

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 300 g Auberginen
- 400 g weißer Quinoa
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 400 g stückige Tomaten
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Käse Makkaroni
- 40 g Parmesan

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs vierteln, dann in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen und längs vierteln, dann in Scheiben schneiden. Quinoa nach Packungsanweisung garen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel darin andünsten. Zuerst die Paprika zugeben und kräftig anbraten. Dann das restliche Gemüse zugeben und ca. 5 Min mitbraten.
3. Tomaten zugeben und Wasser zugießen. MAGGI Fix für Tomaten-Käse Makkaroni einrühren und aufkochen. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 8 Min. garen. Mit dem Quinoa anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	106 g
Energie	620 kcal
Fett	11 g
Protein	22 g

🕒 31 Minuten

⊕ 3 Portionen