



Quinoa Ratatouille

Zutaten

- 100 g weißer Quinoa
- 120 g rote Paprikaschote(n)
- 200 g Zucchini
- 250 g Kirschtomaten
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Maggi Klare Brühe, Glas
- 50 ml Wasser

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Paprika und Zucchini darin anbraten. Tomatenmark zugeben. Quinoa unterheben und kurz mit anbraten.
4. Maggi Klare Brühe in heißem Wasser lösen und unterrühren. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz erwärmen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	45 g
Energie	339 kcal
Fett	13 g
Protein	9 g

🕒 27 Minuten

⊕ 2 Portionen