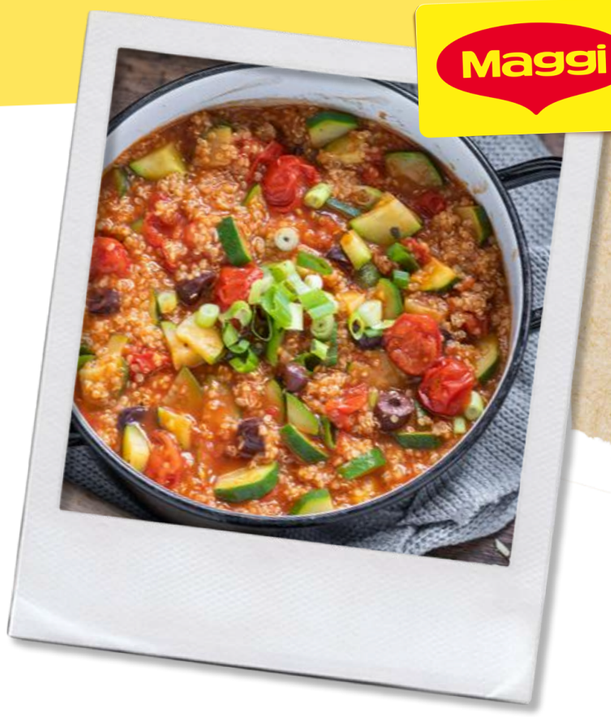

One Pot Quinoa Mediterran

Zutaten

- 150 g weißer Quinoa
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 400 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese
- 40 g schwarze Oliven
- 30 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen. Mit Olivenöl in einen Topf geben.

2. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, putzen. Längs halbieren und noch einmal der Länge nach teilen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3. Das kleingeschnittene Gemüse zum Quinoa in den Topf geben. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Tomaten- Bolognese einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Min. garen, bis der Quinoa die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat.

4. Oliven in Scheiben schneiden und mit dem Parmesan unterrühren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	49 g
Energie	367 kcal
Fett	13 g
Protein	11 g

25 Minuten

3 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de