

Quinoa-Gemüsepfanne:



Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa, gekocht
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.

Den Knoblauch, Paprika, Zucchini, Karotte und Champignons hinzufügen und für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Die gekochte Quinoa hinzufügen und gut vermischen.

Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Quinoa-Gemüsepfanne für weitere 2-3 Minuten braten, damit sich die Aromen gut verbinden können.

Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.