

Bayerische

Quinoa-Pfanne



Bayerische

Quinoa-Pfanne



ZUTATEN

Für 4 Personen

Viele der Produkte mit dem Bayerischen Bio-Siegel sind im Lebensmittel-Einzelhandel, im Bioladen oder direkt bei Landwirtinnen und Landwirten in Ihrer Region erhältlich.

QUINOA-PFANNE

- 250 g Quinoa weiß, gekocht
- 100 g Quinoa rot, gekocht
- 100 g Linsen, gekocht
- 40 g Rapsöl
- 80 g Karotten, in Rauten geschnitten
- 80 g grüner Sellerie, geschält, in Rauten geschnitten
- 100 g Cocktailtomaten, halbiert
- 80 g Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauch, fein gewürfelt
- 50 g Lauch, gewaschen, in Rauten geschnitten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 60 g gemischte frische Kräuter, fein geschnitten (Estragon, Koriander, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)
- 40 g Butter
- 50 g Sauerrahm
- Optional Saft und Zeste von 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

QUINOA-PFANNE

Beide Sorten Quinoa mischen und waschen, bis das Wasser klar aus dem Sieb läuft. Dann in ca. 1 Liter gut gesalzenem Wasser für 12 Minuten köcheln lassen. Quinoa durch ein Sieb abgießen. Linsen im Sieb abbrausen. Nach Packungsanweisung kochen und ebenfalls durch ein Sieb abgießen. In einer Pfanne Karotten und Sellerie im Rapsöl anbraten, nach ca. 3–4 Minuten Tomatenhälften und Zwiebel kurz mit andünsten. Quinoa und Linsen in die Pfanne geben und vermengen. Knoblauch und Lauch zugeben, unter ständigem Rühren eine weitere Minute anschwitzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Butter, Sauerrahm, Zitronensaft und -zeste zugeben. Pfanne durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken und sofort servieren.