AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

QUINOA-CURRY



KURZ VORGESTELLT

Die Samen der alten Kulturpflanze der Anden ist seit kurzem bei uns erhältlich. Quinoa enthält viele ungesättigte Fettsäuren und ist glutenfrei. Aus entwicklungs-politischen Gründen Fair Trade-Produkte kaufen. Das Gericht ist sehr energiedicht.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

3	Verschiedenfarbige Peperoni	2 EL	Curry
		200 g	Quinoa
3 EL	Neutrales Öl	150 g	Baby-Spinat
3 dl	Wasser		Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 dl	Kokosmilch		

ZUBEREITUNG

1. Peperoni waschen, rüsten und in mundgrosse Stücke schneiden. Neutrales Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Peperonistücke 10 Min. garen lassen.
2. Das Wasser, die Kokosmilch und den Curry in die Pfanne geben, gut umrühren und zum Kochen bringen. Nun den Quinoa einstreuen, salzen und gut 10 Min. bei schwachem Feuer köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Den Spinat unterziehen, pfeffern und den Quinoa ziehen lassen. Das Gericht mal in der Pfanne servieren.

TIPP: Nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet.

Rezept: J.-F. Mallet. Simplissime. Les poêlées complètes ... hachette 2019 - Foto: compactcook