

QUINOA-CURRY



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

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
30 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Frankreich

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.Â

ZUTATEN (4 PERSONEN)

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

ZUBEREITUNG

1. Peperoni waschen, rüsten und in mundgrosse Stücke schneiden. Neutrales Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Peperonistücke 10 Min. garen lassen.Â
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.Â
3. Den Spinat unterziehen, pfeffern und den Quinoa ziehen lassen.Â Das Gericht mal in der Pfanne servieren.Â

TIPP: Nicht für Kinder unter 2 Jahren geeignet.Â