Quinoa-Gemüse-Pfanne



Zutaten

Für 4 Personen

150 g Quinoa
360 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
80 g Lauch
1 große Karotte
1 rote Paprika
1 Zucchini
3 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
1 EL Ingwer
200 g Kirschtomaten
200 g Kichererbsen (gekocht)
100 g TK-Erbsen aufgetaut
2 TL Ras el Hanout
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer

Topping:
Granatapfelkerne

Zubereitung

Die Quinoa in der Gemüsebrühe kochen, bis sie weich ist.
In der Zwischenzeit die Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Anschließend Lauch, Karotten, Paprika, Zucchini, Knoblauch und Chili klein schneiden und in die Pfanne geben. Den Ingwer reiben und zusammen mit den Kirschtomaten, Erbsen und Kichererbsen hinzufügen. Alles weiter dünsten.
Die Gewürze untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei gelegentlich umrühren und das Gemüse nur so lange garen, dass es noch knackig bleibt.
Zum Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.