



Quinoa-Ratatouille mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 397 kcal/ 1662 kJ	Fett: 28 g
Eiweiß: 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 26 g	ungesättigte Fettsäuren: 25 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Quinoa in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten kochen.
2. Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zucchini abspülen, putzen und längs halbieren, dann in Scheiben schneiden. Tomaten abspülen und die Hälfte halbieren. Knoblauch pellen und würfeln. Walnüsse grob hacken.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Paprika und Zucchini in das Öl geben und 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch, Oregano und alle Tomaten zugeben und unter Wenden noch einige Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Quinoa locker untermengen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Zutaten für 4 Portionen :

- 125 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
je 1 rote, grüne und gelbe
Paprikaschote
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Oregano (frisch gehackt)
- Salz, Pfeffer