

## Quinoa-Pfanne

knackiges Gemüse, orientalische Gewürze und erfrischende Zitrone machen die vegane Gemüsepfanne zum perfekten Sattmacher.



### Zutaten:

200 g	TK-Erbsen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
200 g	Kirschtomaten
2	Möhren
1	Zucchini
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
3 EL	Cashewkerne
200 g	Quinoa
	Salz Pfeffer
1	Bio- Zitrone
2 Stiele	Petersilie
2 EL	Öl
1 EL	Paprikapulver (edelsüß)
2 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL	Kreuzkümmel

**Zubereitung**      Küchenmesser, Schneidebrett, Gemüseschäler, Pfanne, Topf, feine Küchenreibe, Zitruspresse

**1 Schritt** die Erbsen auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer mit einem Löffel schälen und alles fein würfeln.

**2 Schritt** Kirschtomaten, Möhren, Zucchini, gelbe Paprika, rote Paprika

Gemüse waschen und abtropfen lassen.

Kirschtomaten halbieren. Möhren schälen, längs vierteln und in feine Stücke schneiden. Zucchini putzen, Paprika entkernen und beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

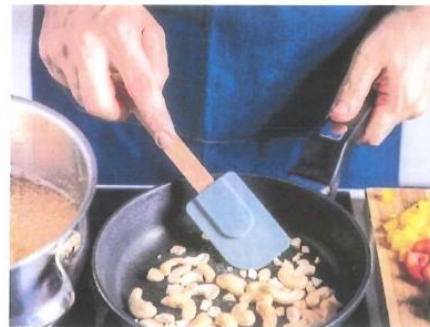


**3 Schritt** 3 EL Cashewkerne, 200 g Quinoa, Salz

Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Quinoa nach Packungsanweisung in der doppelten Menge Salzwasser garen, abgießen und warmstellen.

**4 Schritt** 1 Bio- Zitrone, 2 Stiele Petersilie

Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Petersilie waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen und klein schneiden.



**5 Schritt** 2 EL Öl

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel 2-3 Minuten scharf anbraten. Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwerwürfel und Erbsen zugeben und weitere 2-3 Minuten braten.

**6 Schritt** 1 EL Paprikapulver (edelsüß), 2 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1 TL Kreuzkümmel, Pfeffer

Quinoa mit den Kirschtomaten unterheben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Quinoa-Pfanne mit Cashewkernen und Petersilie bestreut servieren.

