

Quinoa-Ratatouille

Zutaten:

- 200 g Quinoa *
 - 1/2 l Wasser oder Brühe
 - 1 kg Zucchini in dicken Scheiben
 - 1 große Zwiebel in feinen Scheiben
 - 1 rote Paprika in fingerdicken Streifen
 - 1 mittelgroße Aubergine gewürfelt
 - etwas Olivenöl*
 - 1 Knoblauchzehe
 - 250 g Joghurt
 - 2 TL Kräuter der Provence*
 - etwas Paprikapulver*,
 - etwas schwarzer Pfeffer*
 - 2 TL Kräutersalz
 - 1 kl. Bund Petersilie, fein gehackt
 - 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- * im Weltladen erhältlich



Zubereitung:

- 1 3 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die gewaschene und abgetropfte Quinoa darin unter mehrmaligem Rühren leicht anrösten und Wasser oder Brühe dazu gießen. Zum Kochen bringen, zudecken und bei milder Hitze 15 Min. ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen das Gemüse in Olivenöl weich schmoren, leicht bräunen.
- 3 Die gekochte Quinoa einrühren und mit den angegebenen Kräutern kräftig abschmecken.

Sauce:

Joghurt, Salz und die fein gehackten Kräuter verrühren und als Sauce dazu reichen.

Guten Appetit