

Quinoa-Ratatouille



Quinoa-Ratatouille: Probieren Sie unser veganes Gericht mit Auberginen-Paprikagemüse, Babyspinat und Tomaten, gewürzt mit Knoblauch und Basilikum!

Dauer:
55 Minuten

Arbeitsaufwand
leicht

Kalorien:
425kcal

Zutaten

- 1 Aubergine
- Salz
- 4 rote Paprikaschote
- 400 g Tomate
- 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Babyspinat
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 300 g Quinoa
- einige Basilikum-Blätter

Zubereitung:

1.

Die Aubergine waschen, putzen und grob würfeln. In einem Sieb salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke zerteilen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln, den Babyspinat putzen, waschen und trocken schütteln.

3.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin leicht gebräunt anbraten. Die Paprika, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Die Tomaten dazugeben und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen.

4.

Die Quinoa nach Packungsanleitung garen und danach abtropfen lassen. Den Spinat in die Pfanne geben und 2-3 Minuten darin erhitzen. Die Quinoa und den Pfanneninhalt auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.