

## Zutaten für 2 Portionen Amaranth Pfanne

**100 g** Amaranth

**½ Liter** Gemüsebrühe

**150 g** Erbsen, TK

**1 Bund** Frühlingszwiebel(n)

**400g** Paprika bunt ca 4 Stück

**200 g** Lachs

**50 g** Tomatenmark

Öl

Pfeffer

Basilikum

## Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

In einer Pfanne den Amaranth in 1 TL Öl unter Rühren 5 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten leicht kochen lassen. Gelegentlich umrühren.

Die tiefgekühlten Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Paprikaschoten und den Lachs in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und nochmal 10 Minuten mitgaren. Das Tomatenmark unterrühren und mit Pfeffer und Basilikum würzen