

Zutaten Quinoa Tomaten Pfanne 2 Portionen

100 g Quinoa

20 g Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n), rote

100g Tomate(n)

20 g Sesam

1 Prise(n) Salz, (Steinsalz)

1 Prise(n) Pfeffer, schwarzer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 10 Min

Das Quinoa mit Wasser abbrausen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen, in reichlich kochendes Wasser geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Tomate in Scheiben und die Zwiebel in mittelgroße Stückchen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstückchen und die gepresste Knoblauchzehe kurz anbraten.

Das Quinoa gut abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Alles gut durchrühren und etwa 5 Minuten braten lassen. Danach großzügig mit Steinsalz und Pfeffer würzen.

Nun die Tomatenscheiben mit wenig Abstand auf der Quinoamasse verteilen und den Sesam darauf streuen. Bei schwacher Hitze mit Deckel noch mal 5 Minuten garen lassen.

1 Portion (50 g)

Brennwert:

764 kJ

Kalorien:

182 kcal

Protein:

6,1 g

Kohlenhydrate:

31,2 g

Fett:

3 g