

# Quinoa Jambalaya



## Zutaten:

200 g Quinoa  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 g Tomaten  
200 g Shrimps  
200 g Champignons  
3 EL Olivenöl  
150 g Kichererbsen  
od. Bohnen  
15 Cocktailltomaten  
100 ml Tomaten passiert  
200 ml Gemüsesuppe  
1 TL Cajun Gewürz  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Quinoa gründlich abspülen. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und in Öl anschwitzen, anschließend die geviertelten Champignons dazu geben. Quinoa mit Zwiebel und Champignons vermengen und die Gemüsesuppe dazu geben und gut umrühren. Für ca. 20min. zudeckt garen, bis der Quinoa die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Dose gewürfelte Tomaten und die 100ml passierte Tomaten und die Kichererbsen (Bohnen) in den Topf geben und das Ganze gut umrühren. Cocktailltomaten vierteln, unterheben und nur einige Minuten erwärmen lassen. Shrimps etwas Cajun Gewürz anbraten und untermischen. Dazu serviere ich Maisbrot und Salat.



## Getreide

