

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 Cocktailtomaten
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. zugedeckt 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. Cocktailtomaten vierteln, unterheben und nur einige Minuten erwärmen lassen. Shrimps etwas Cajun Gewürz anbraten und untermischen. Dazu serviere ich Maisbrot und Salat.



Getreide

