

Ratatouille mit Reis oder Quinoa

3-4 Personen



300 g Quinoa*
Oder Hom Mali Reis*
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kl. Zucchini
1 Aubergine
1 rote Zwiebel
1 TL Kräutermischung Provence*
Salz und Pfeffer*
4 EL Olivenöl*

Wer es etwas pikanter mag, kann eine kleine Chili – Schote mitanbraten

Quinoa mit heißem Wasser waschen, Reis waschen.

Quinoa in die 2,5-fache Menge kochendes ungesalzenes Wasser geben und ca. 20 Min. köcheln lassen, anschließend salzen. Oder Reis in der 2-fachen Menge gesalzenem Wasser kochen.

Paprika und Aubergine putzen, in Würfel schneiden, Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Zuerst die Zwiebeln, dann Zucchini und Aubergine im Öl anbraten, anschließend die Paprika hinzufügen und mit Provence-Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Quinoa oder Reis servieren.

*gibt es in unserem Weltladen