

## Bunte Gemüse-Quinoa-Pfanne

2 Sta. Lauch	in Ringe schneiden
2 rote Paprika	in Würfel schneiden
300 g Möhren	in Scheiben schneiden
200 g Quinoa*	in ein Sieb geben und heiß abbrausen.
3 EL Olivenöl*	in eine Pfanne gegeben und
2 fein gehackte Zwiebeln	darin anbraten und dann

Lauch, Paprika und Möhren 5 Minuten mitdünsten.  
Quinoa\* unterrühren und

300 ml Gemüsebrühe angießen und etwa 15 Min. köcheln lassen. Dann

300 g Tiefkühlerbsen dazu geben und 5 Min. weitergaren und mit  
Salz\*  
Pfeffer\* abschmecken.

2 Eier mit  
100 g geriebenem Gouda verquirlen und über das Gemüse geben.  
5 Minuten stocken lassen.

Mit 1 Bd. gehackter Petersilie bestreut servieren.

**\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**