

## **Christin's Quinoa Gemüse Pfanne**

Für 4 Personen

2 Zucchini, 5 mittelgroße Kartoffeln, 1 rote Paprika, 1 gelbe  
Paprika, 4 Karotten

1 mittlere Tasse Quinoa

300 ml Gemüsebrühe

Etwas Butter oder Öl zum anbraten

Gewürze nach belieben

*Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das Rest Gemüse waschen und klein schneiden.*

*Eine große Pfanne nehmen. Etwas Butter oder Öl in die Pfanne geben. Die Kartoffeln, Karotten und Paprika dazugeben. Ca. 5 Minuten anbraten und gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit den Quinoa waschen und abtropfen lassen. Dann die Zucchini und den Quinoa dazu geben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Deckel drauf, Temperatur runter drehen und ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Gemüse Pfanne ist fertig, wenn kein Wasser mehr in der Pfanne ist. Zum Schluss noch alles würzen. Ich nehme Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Knoblauchpulver und Petersilie.*

*Guten Appetit!*

