



Online-Kochbuch

<< zurück

Quinoa-Teller (für 4 Personen)

Zutaten

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel der GEPA können Sie direkt online bestellen.

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- nach belieben Knoblauch
- nach belieben Pfeffer, Kümmel
- 1 EL Öl
- 500 g Rind- oder Lammfleisch
- 8 Tassen Wasser
- 250 g Quinoa *
- 250 g grüne Tiefkühlerbsen
- 10 mittelgroße Kartoffeln
- nach belieben Salz, Oregano, Petersilie (gehackt)



Suppergrün putzen und klein schneiden.

Gehackte Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Kümmel in Öl leicht andünsten.

Gewürfeltes Fleisch zufügen, anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Nach 15 Min. die gewaschene Quinoa, Erbsen und geviertelte Kartoffeln zufügen. Nach weiteren 25 Min. mit Salz, Oregano, Petersilie abschmecken und servieren.

[GEPA - The Fair Trade Company](#)

[zur Übersicht](#) | [Rezept drucken](#)