

# Rezept November 2013 – Quinoa-Pfanne

Für 2 Personen



## Zutaten

1	rote Zwiebel	60 g	Schwarzer Pfeffer (WL)
1	Knoblauchzehe	60 g/	Babyspinat oder
4 EL	Olivenöl (WL)	100 g	TK-Blatt-Spinat
150 g	Quinoa (WL)	70 g	gehackte Mandeln
175 ml	trockener Weißwein (WL)		
	Meersalz		

*Veganes Gericht von Atilla Hildmann*

## So geht's

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Min. andünsten.

Quinoa dazugeben und 2 Min. bei starker Hitze weiter dünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze ca. 4 Min. einkochen.

300ml Wasser hinzugießen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Quinoa unter stetigem Rühren weitere 10-15 Min. köcheln lassen.

Das Quinoa ist fertig, wenn innen kein weißer Kern zu sehen ist, es aber noch leicht bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen den Spinat waschen, abtropfen lassen und in der Pfanne kurz andünsten. Mandeln grob hacken und hinzufügen. Mit Aprikosenstückchen oder Rosinen verfeinern und servieren...

**- Rezept November 2013 -**