

Roter Quinoa Eintopf mit Kokosmilch

Zutaten (4 Portionen):

| | |
|---------|---------------------------|
| 100 g | Quinoa rot |
| 2 Stk. | Zucchini |
| 2 Stk. | Paprikaschoten rot |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 4 EL | Röstzwiebeln |
| 2 EL | Paprikapulver edelsüß |
| 2 EL | Paprikapulver rosenscharf |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 4 EL | Ajvar |
| 300 g | Cocktailtomaten |
| 10 Stk. | Tomaten (getrocknet) |



Würzen mit:

Salz, Pfeffer, Oregano, gekörnten Gemüsefond

Nach Bedarf etwas Tabasco

Zubereitung:

Die Quinoa mit ca. 250 ml Wasser in einem geeigneten Topf 10 Minuten kochen. Währenddessen das Gemüse in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch fein würfeln. Wenn die 10 Minuten um sind, den Herd auf mittlere Stufe zurück schalten und alle Zutaten, bis auf die frischen Tomaten und die getrockneten Tomaten hinzugeben. Diese klein schneiden und nach weiteren 5 Minuten auch in den Topf geben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Wer es scharf mag, gibt noch etwas Tabasco hinzu.

Guten Appetit!