



Quinoa-Scampi Pfanne

Zubereitung: Schnell – ca. 20 Min

Schwierigkeit: leicht



Zutaten (für 2 Personen):

- ½ mittelgroße Schalotten-Zwiebel
- 1 Knoblauch Zehe
- 2-3 mittlere Karotten
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 3-4 mittlere Rispen Tomaten
- grüne oder schwarze entkernte Oliven
- 1 Handvoll frische Basilikum Blätter
- 1 ½ -2 Tassen Quinoa (ca. 200 gr.)
- 250-300 g Scampi oder geschälte Garnelen (auch tiefgefroren)
- Meersalz, Pfeffer, Limette, ggf. toskanisches Scampigewürz, Paprikapulver, Chilipulver,
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung

1. Tiefgefrorene Garnelen / Scampi frühzeitig auftauen lassen!
2. Quinoa im Sieb waschen und mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min kochen lassen, immer wieder umrühren und ggf. Wasser nachgeben, damit nichts anbrennt. Nach der Zeit Temperatur ausschalten und ein paar Minuten nachziehen lassen.

Für die Scampi-Sauce:

3. Zwiebel und Knoblauch ganz klein schneiden
4. Weiteres Gemüse in recht kleine Würfelchen schneiden.
5. Scampi mit Pfeffer, Scampi-Gewürz, Paprika und Limette würzen und anschließend in 1 EL Olivenöl auf beiden Seiten knusprig in einer Pfanne anbraten, Scampi aus dieser auf einen Teller kurz geben,
6. Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne (ohne sauber zu machen) anbraten, bis diese nicht mehr glasig sind.
7. Restliches Olivenöl dazu und restliches Gemüse in der Pfanne gut anbraten, mit Salz, Pfeffer, Limette, Chili, Paprikapulver noch mal abschmecken, ca. 5 Minuten anbraten, dann Hitze reduzieren.
8. Scampi wieder in die Pfanne geben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
9. Tomaten und die Hälfte des Basilikums (in mittlere Streifen geschnitten) dazu geben, gut umrühren und nochmal alles aufkochen lassen, ggf. mit Wasser etwas aufgießen, wenn die Flüssigkeit zu wenig ist, ggf. noch einmal mit Salz abschmecken, mit geschlossenem Deckel ein paar Minuten ziehen lassen.
10. In der Zwischenzeit müsste der Quinoa fertig sein und das Wasser im Topf verkocht. Quinoa auf die Teller verteilen, Scampi-Sauce darauf geben, mit restlichem Basilikum dekorieren und servieren.

An Guad´n! ☺