



Süßkartoffel – Quinoa – Spinat Pfanne fleischlos & lecker

Schwierigkeit: Leicht, Zeit: ca. 25-30 Min.



Zutaten (3-4 Personen):

- 100 g Quinoa-Samen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g -150 gr. frischen Babyspinat (eine große Handvoll) alternativ: Tiefkühlspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Karotte oder Pastinake
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Feta
- 1 Avocado
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Spritzer Zitrone oder Limette



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehe hacken und die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Spinat vom Stielrest entfernen und in kleine, schmale Streifen schneiden.
3. Die Avocado schälen und würfeln, extra mit Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone/ Limette im Vorfeld würzen
4. Pfanne erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch anschwitzen bis sie nicht mehr glasig sind. Das Olivenöl dazugeben und kurz anbraten – leckeres Röstarmoma!
5. Quinoa, Süßkartoffel dazu geben und nochmal kurz anbraten und zeitnah die Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat alles würzen.
6. Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verschwunden ist. Zwischendurch umrühren damit nichts anbrennt und ggf. Wasser zugießen.
7. Zum Schluss den Spinat und die Avocado-Würfel nur noch unterheben und zugedeckt wenige Minuten ziehen lassen.
8. Den zerbröseltem Feta auf das Gemüse geben und direkt servieren.

An Guad ´n!