



## Kreolische Quinoapfanne mit Rindswurst

und Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Heute servierst du eine ganze Pfanne voller Köstlichkeiten: Unser Gemüse mit gebratener Rindswurst, farbenfrohen Kidneybohnen und fluffiger Quinoa zauberst du im Handumdrehen und ohne großen Aufwand, die besondere Note bekommt der Express-Glücklichmacher durch eine raffinierte Gewürzmischung. Auf geht's, das Ziel ist nah und eine wahre Gaumenfreude!

## Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprika
- 3 Rindswürste
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung<sup>10</sup>
- 1 Dose Kidneybohnen
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 54.0g



### 1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



### 4. Wurst schneiden

Die **Würste** schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Stifte schneiden.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



### 5. Wurst und Gemüse braten

Die **Wurstscheiben** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Paprika** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Dann die **Gewürzmischung** unterrühren und mit den **Bohnen** samt **Flüssigkeit** ablöschen. Das **Gemüse** und die **Wurst** noch 2-3Min. köcheln lassen.



### 6. Quinoa untermengen

Die **Quinoa** gut mit der **Wurst** und dem **Gemüse** vermengen und mit (hellem) Essig nach Geschmack sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken und die **Quinoapfanne** mit **Petersilie** garniert servieren.