



Kreolische Quinoapfanne mit Rindswurst

und Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



3-4 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

- 400g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 gelbe Paprika
- 3 Rindswürste
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1046kcal, Fett 42.2g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 53.5g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 900ml 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.



2. Zwiebel schneiden

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



3. Gemüse vorbereiten

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



4. Wurst schneiden

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



5. Wurst und Gemüse braten

Die **Wurstscheiben** in einer großen Pfanne mit 3-4EL 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.