



Die Winterpfanne Hmm!!

Die Winter-Pfanne:
Lauch – Fleisch – Quinoa Pfanne
für 4 Personen

3 Lauchstangen
2 Zwiebeln
200 g Quinoa
400 – 450g Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehen
1 Teelöffel geraspelter Ingwer
1 Teelöffel Curry
1-2 Teelöffel Ras-EI Hanout
Pute, Hähnchen oder Lammfleisch
2 Eßlöffel Nüsse nach Wahl
Glutamatlose Soja-Sauce
2 Eßlöffel Rosinen
3 Eßlöffel erhitzbares Oliven- oder Raps öl
Salz und Pfeffer

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Quinoa bis die Flüssigkeit verkocht ist bei kleiner Flamme köcheln.

Währenddessen:

Lauch waschen und in kleine Runden schneiden.

Die Zwiebeln klein hacken (mit einem Schluck Wasser im Mund „weint“ man nicht so sehr)

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Ras-EI-Hanout bestreuen, verrühren und ruhen lassen.

In einer beschichteten Pfanne 1 Eßlöffel Oliven- oder Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln andünsten, danach den Lauch zufügen und „knackig-weich“ braten lassen.

Knoblauch und Ingwer nach Geschmack zufügen.

Das Fleisch in einer weiteren Pfanne braten.

Danach das fertig gekochte Quinoa und das Fleisch unter das Lauch-Zwiebel-Gemüse rühren - Curry dazugeben und die Nüsse unterrühren.

Das leckere Gericht noch ein Weilchen durchziehen lassen und dann genießen.

Je nach Geschmack Soja-Sauce dazugeben.

Guten Appetit!