



Bunte Gemüse-Quinoapfanne



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa tricolore
- 1 EL Olivenöl
- 2 – 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gemischtes Gemüse in Würfeln, Federkohl in feinen Streifen (Randen, Federkohl, Rüeblli)
- 150 g Kartoffeln (blaue St. Galler) in Würfeln
- 1 TL Bombay-Curry
- 2 dl Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spüle das Quinoa in einem feinen Sieb ab und koche es ca. 10 min. in der doppelten Menge Wasser.

Inzwischen erwärme das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und dünste die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Dann gib die Randen, Rüeblli und Kartoffeln dazu und dünste alle kurz an. Gib das Curry dazu und röste alles kurz an, bis das Gewürz angenehm duftet. Dann lösche alles mit der Kokosmilch ab und lasse das Gericht auf kleiner Flamme ca. 20 min. kochen, bis das Gemüse gar ist. Ca. 5 min. vor Kochende gib den Federkohl dazu und lasse in mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann zusammen mit dem Quinoa anrichten. En Guete!

Tipp: Passende Weine

Zu Curry-Gerichten passt immer ein kräftiger und säurehaltiger Weisswein. Wir empfehlen den Fumé von der Winzerfamilie Strasser-Besson. Eine holzausgebaute Assemblage von Chardonnay und Räuschling. Wenn Rotwein, dann eher ein Weinstil mit weniger Tannin und einer frischen Säure. Unsere Empfehlung ebenfalls vom Demeter-Weingut Strasser-Besson, der Pinot Noir Albi, ein schlanker und typischer Pinot mit einer bestechenden Fruchtigkeit.

Bezugsquelle: kerngruen, natürlich, nachhaltig, fair. www.kerngruen.ch